विषय-सूची

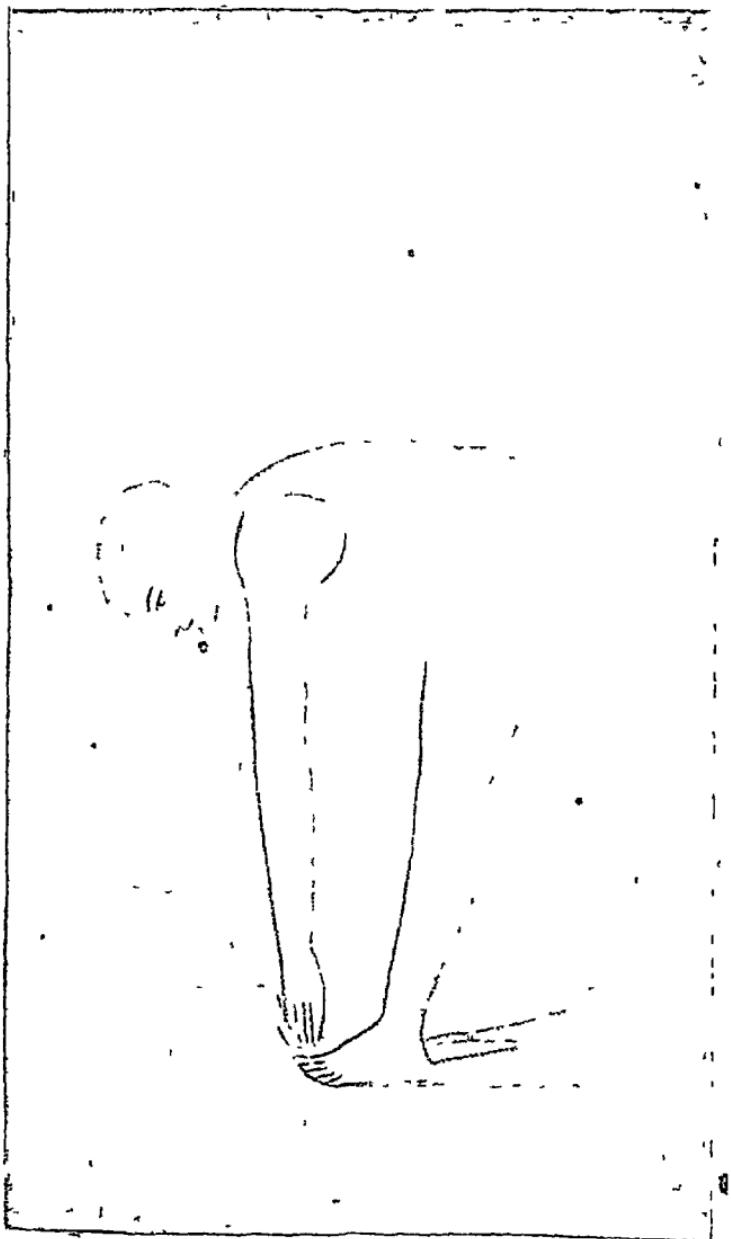
—:०:—

विषय पृष्ठ

सस्नेह

प्रमोद पुस्तकमाला की प्रकाशित प्राप्त पुस्तकें—

१ हिन्दी काव्य की कलामयीतारिकाएँ–सम्पादक–'व्यथित हृदय' ३॥)
२ आधुनिक कथा साहित्य लेखक श्री गङ्गाप्रसाद पाण्डेय एम० ए० २)
३ प्रयोग कालीन 'बच्चन' लेखक श्री सत्यप्रकाश 'मिलिन्द' १)
४ सौरभी लेखक इन्द्रभाल शुक्ल 'दिव्य' ॥)
५ पर्णिका लेखक श्री गङ्गाप्रसाद-पांडेय, एम० ए० ॥=)
६ भूगोल प्रवेशिका भाग १ लेखक श्री राजाराम ॥)
७ कन्या प्रबोधिनी भाग १, लेखिका श्री शान्ता देवी |=)
८ कन्या प्रबोधिनी भाग २ „ ॥)
९ आकाश पाताल की बातें—लेखक पंडित भगवतीप्रसाद बाजपेयी ॥)
१० उपहार कहानी संग्रह लेखक महमूद अहमद 'हुनर' २)
११ हिन्दी की सर्वश्रेष्ठ कहानियाँ सं० ज्योतिप्रसाद मिश्र 'निर्मल' ५)
१२ जीवन के सपने „ लेखक अनन्तप्रसाद विद्यार्थी बी० ए० २)
१३ लालिमा (उपन्यास) लेखक भगवतीप्रसाद बाजपेयी २)
१४ पितृभूमि „ लेखक श्री राजबहादुर सिंह ॥)
१५ व्यवधान „ लेखक रायदुर्गाप्रसाद रस्तोगी "आदर्श" १॥)
१६ मजदूर नेता „ ले० श्री इन्द्रजीत नारायण राय, एम० ए० १)
१७ स्त्री का हृदय „ लेखक ज्योतिप्रसाद मिश्र 'निर्मल' १॥)
१८ अभिमान „ „ „ २)
१९ अभिलाषा „ लेखक दीनबन्धु पाठक २)
२० प्रतिबन्ध „ „ २)
२१ जीवन की प्यास„ लेखक श्री केशवकुमार ठाकुर २)
२२ अछूता बन्धन „ „ २)
२३ महापुरुषों के आदर्श उपदेश भाग १, श्री प्रकाश चन्द्र यादव २)
२४ महापुरुषों के आदर्श उपदेश भाग २, „ २)
२५ कामायनी—गद्य में „ लेखक श्री विश्वनाथ मिश्र एम० ए० २)

—:०:—

चित्र नं० ३० नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८४

स्त्री-शिक्षा की जरूरत

स्त्रियों के पढ़ने-लिखने की उतनी ही जरूरत है जितनी जरूरत पुरुषों के पढ़ने-लिखने की है। पिछले जमाने में स्त्रियों की शिक्षा को बुरा समझा जाता था, लेकिन वह जमाना चला गया। अब तो ऐसा समय आ गया है जिसमें पुरुषों की भाँति स्त्रियों के पढ़ाने-लिखाने की जरूरत को एक-सा समझा जाता है।

आजकल स्त्रियों को शिक्षित बनाने के लिए जिस प्रकार कोशिश हो रही है और हर-एक शहर में जिस प्रकार लड़कियों के स्कूलों और कालेजों की भरमार होती जा रही है, उससे पता चलता है कि दस वर्ष में, हमारे देश में भी, स्त्रियों की दशा बिल्कुल पलट जायगी।

जो स्त्रियाँ पढ़ी-लिखी नहीं होतीं, वे अपनी जिन्दगी में बहुत सी बातों में अधूरी रहती हैं। उनकी कमी से केवल उन्हीं को नुकशान नहीं पहुँचता बल्कि उनकी सन्तान को भी बहुत नुकसान पहुँचता है। यह देखा जाता है कि पढ़ी-लिखी स्त्रियों का व्यवहार बर्ताव, उठना-बैठना, मिलना-जुलना, काम-काज सभी कुछ अच्छा होता है और इन गुणों का असर उनके बालक-बालिकाओं पर बराबर पड़ता है। मूर्ख स्त्रियों के ऊट-पटाँग व्यवहार और काम-काज उनकी सन्तान में भी बराबर पाये जाते हैं। इसलिए होनहार, सुशील और उत्तम सन्तान के लिए माता का पढ़ा-लिखा होना बहुत जरूरी है।

इसके सिवा जो स्त्रियाँ पढ़ी-लिखी नहीं होती वे, घर के काम-काज को अच्छे ढंग से नहीं कर सकतीं। स्त्री अपने घर की मालकिन होती है, वह जितनी ही पढ़ी-लिखी होशियार होगी, घर का काम-काज उतने ही अच्छे तरीक़े से करेगी। जो स्त्रियाँ मूर्ख होती हैं, उनके काम-काज भी वैसे ही होते हैं।

स्त्रियों का व्यवहार-बर्ताव बहुत अच्छा होना चाहिए। लेकिन अच्छा व्यवहार बिना पढ़े-लिखे स्त्री में कभी नहीं हो सकता। अकसर देखा जाता है कि जिस घर में बिना-पढ़ी-लिखी स्त्री जब कोई ब्याह कर आती है तो उसके आते ही उस घर में लड़ाई-झगड़ा आरम्भ होजाता है लेकिन पढ़ी-लिखी स्त्री किसी के साथ लड़ाई-झगड़ा नहीं कर सकती। उसके व्यवहार-बर्ताव से, घर के आदमियों को ही नहीं, टोला पड़ोस के लोगों की भी प्रसन्नता होती है।

स्त्रियों को अपना धर्म-कर्म बहुत प्यारा होता है। लेकिन जो स्त्रियाँ पढ़ी-लिखी नहीं होतीं, उनको धर्म का सच्चा ज्ञान नहीं होता। बहुधा यह देखा जाता है कि मूर्ख स्त्रियाँ अधर्म को ही धर्म समझ लेती हैं और उसी को वे मानती रहती हैं। इन सभी बातों के लिए स्त्रियों को पढ़ाने-लिखाने और अच्छी-अच्छी पुस्तकों को पढ़ा कर उनको विद्वान बनाने की बहुत जरूरत है। जिस घर में पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ नहीं होती उस घर में कभी सुख और शान्ति नहीं होती और जिस घर में स्त्रियाँ पढ़ी-लिखी होती हैं वहाँ सदा सुख और शान्ति रहती है। अगर इस बात की जरूरत है कि हमारे घरों में प्रसन्नता रहे, हमको जिन्दगी का सुख मिले, हमारी सन्तान होनहार, पढ़ी-लिखी और सुन्दर हो, तो हमको—स्त्रियों को पढ़ाना-लिखाना और संसार का सच्चा ज्ञान प्राप्त कराना चाहिए।

शिक्षा न होने पर

यद्यपि हमारे देश में भी स्त्री शिक्षा का महत्व समझा जा रहा है फिर भी अधिकांश लड़कियाँ और स्त्रियाँ अब तक अशिक्षित हैं। शिक्षा की इस कमी का प्रभाव हमारे देश के सामाजिक जीवन को अधिक उन्नति नही करने देता। अब भी अनेक भारतीय गृहस्थ अपने जीवन को सुखी नहीं बना सके। अभी तक स्त्रियाँ अपने कर्त्तव्यों और अधिकारों से अनभिज्ञ हैं। उन्हें अपने शरीर और स्वास्थ की रक्षा का ज्ञान नहीं

उनके मान सम्मान पर आये दिन धव्वे लगते हैं, उनके जीवनमें सुख, शान्ति और सन्तोष का अभाव पाया जाता है। उनके घर के लोग—उनके माता-पिता अथवा उनके पति और सास-ससुर भी उनके जीवन और शरीर की रक्षा में असमर्थ होते हैं तथा न तो उनसे स्वयं प्रसन्न ही रहते हैं और न उनको प्रसन्न रखही पाते हैं।

लड़कियों में अशिक्षा का सब से दूषित प्रभाव उनके स्वास्थ पर पड़ता है। ऐसा देखा गया है कि करीब पचहत्तर फीसदी स्त्रियाँ बीमारी से अपने को नहीं बचा सकतीं, वे नहीं जानती कि स्वास्थ क्या है, और उसकी रक्षा किस प्रकार करनी चाहिए। अपने शरीर को स्वस्थ और सुन्दर बनाये रखने की महत्व पूर्ण कला का उपयोग उनके बस के बाहर की बात हो जाती है। घर की चाहार दीवारों में बन्द अधिकांश लड़कियाँ व स्त्रियाँ शिक्षा के अभाव में अपने जीवन के दिनों को बीमारी में ही काटती हैं। वे स्वास्थ और सौन्दर्य पर लिखी गयी पुस्तकों का लाभ नहीं उठा सकतीं। फल स्वरूप उनका जीवन पुरुषों की अपेक्षा छोटा और कम सुखी होता है।

लड़कियों में अशिक्षा का दूसरा हानिकारक प्रभाव उनके विचारों और व्यवहारों पर पड़ता है। वे नहीं समझ पाती कि उनके कौन से विचार उनको ऊपर उठा सकते हैं; और किन विचारों से उनका पतन हो सकताहै। वे अपने जीवन का सब से बड़ा सौभाग्य जेवरों के साथ मढ़ा हुआ पाती हैं, धन उनको

प्रिय होता है। मनुष्यता का मूल्य समझना उनकी समझ के बाहर होता है। उनके व्यवहारों में रोजाना परिवर्त्तन होता है। जिस दिन उनकी किसी इच्छा की पूर्ति हुई उस दिन घर वालों के साथ अच्छा व्यवहार होता है। जिस दिन उनकी किसी इच्छा की पूर्ति न हुयी घर में कलह के लक्षण दिखने लगे। इन्हीं तमाम कारणों से घर में दुख और अशान्ति का साम्राज्य मिलता है।

इसके अतिरिक्त अज्ञानता और अन्ध-विश्वास भी इसी अशिक्षा के फल हैं। किसी भी समाज में ऐसे लोग अधिकांश पाये जाते हैं, जो दूसरों को बहका कर, फुसला कर, उनकी प्रशंसा कर तथा और बातें बनाकर अपना काम निकालते हैं। ऐसे चाल बाज व मक्कार आदमी व औरतें अपनी भलाई और फायदे के लिये दुनियाँ के और लोगों को मिटाने और बरबाद करने से नहीं हिचकते। इतना ही नहीं कुछ लोगों को तो इसी में आनन्द आता है और उनका यही पेशा बन जाता है। ऐसे लोगों का प्रभाव अशिक्षित व मूर्ख लोगों पर अधिक पड़ता है। इसका कारण यह है कि यह लोग नहीं समझ पाते कि जो कुछ यह कह रहा है वह सही है या गलत। दुनयावी बातों का उन्हें तनिक भी ज्ञान नहीं रहता। बालक बालिकायें, युवक-और-युवतियाँ ही नहीं वरन् बड़े बूढ़े भी इनकी बातों में आ जाते हैं। ऐसे मुंह-चुपड़े और बने हुए लोग जरा सी बात को बढ़ाकर कहने के अभ्यासी होते हैं। बात बात में दूसरों की

तारीफों के पुल बाँध देते हैं, अपना प्रभुत्व जमाने के लिये अपने को बड़ा ज्ञानी अथवा धनवान प्रकट करने की चेष्टा करते है और साधारणतया अशिक्षित लोग इनकी बातों में आ जाते हैं और बाद में उन्हें पछताना पड़ता है। बाहरी बातों से अनभिज्ञ लड़कियाँ व स्त्रियाँ ऐसे व्यक्तियों की बातों में शीघ्रता से आ जाती हैं और कुछ समय पश्चात् उनको दुख और कष्ट झेलने पड़ते हैं, मान-अपमान होना है। ये स्त्रियाँ घर वालों पर उतना विश्वास नहीं करती उनकी सही बातों को भी गलत मानती हैं, उनपर सन्देह करती हैं। परन्तु जो व्यक्ति उनकी प्रशंसा करता है—चाहे वह प्रशंसा सच हो चाहे झूठ— उनके गलत कामों को भी ठीक कहता है, उनका विश्वास-पात्र बन जाता है और उनसे अनुचित लाभ भी उठा लेता है। घरवाले उनसे नाराज रहते हैं और यदि उनको कभी समझाने की कोशिश करते हैं तो वे टाल देती हैं। ऐसी दशा में ऐसी लड़कियों और स्त्रियों का पतन संभव ही होता है।

दूसरी ओर हम देखते हैं कि जितना अन्ध-विश्वास स्त्रियों में होता है उसका कुछ अंश भी पुरुषों में नहीं। किसी भी हानि, कष्ट अथवा बीमारी को विधाता का कर्मलेखा मान लेना उनके लिये एक आसान काम है। अपनी गल्तियों को वे इसी बहाने छिपाने व बनाये रखने की चेष्टा करती हैं। उनके लिये हर कष्ट पिछले जन्म के पापों का फल ही समझ में आता है और ऐसी हालत में वे अपनी गलतियों को सुधारने

का कोई भी प्रयत्न नहीं कर पातीं। इसके साथ अपने कष्टों को दूर करने के लिये तमाम देवी-देवताओं की पूजा, साधू-सन्यासियों की सेवा में वे अपना धन और समय व्यय करती हैं। उनका धन और धर्म दोनों ही बिगड़ता है और कष्ट कम होने के बजाय बढ़ जाते हैं।

उपरोक्त अन्य बातों के साथ साथ यह भी देखा जाता है कि घर की लड़कियों और स्त्रियों के ऊपर घर के अन्य छोटे छोटे बच्चों का भार रहता है। उनके विचारों और व्यवहारों का प्रभाव उन बच्चों पर भी काफी पड़ता है। ऐसी हालत में स्त्रियों की अशिक्षा का प्रभाव उनकी सन्तानों अथवा भाई-बहनों पर बुरा पड़ना कुछ अस्वाभाविक नहीं है। न तो स्वयं उनमें व्यवहार-कुशलता होती है और न वे उन बच्चों में ज्ञान ही उत्पन्न कराने में समर्थ होती हैं।

शिक्षा के अभाव में स्त्रियों को न तो यह ज्ञान होता है कि क्या सत्य है, क्या असत्य, क्या धर्म है और क्या अधर्म, उनको तो जैसा कोई समझा दे बस वही सही है। जो उनके मन भा गया, जो उनको जँच गया बस वही सत्य है, सही है, और सुखद है अन्यथा सब झूठ और गलत। इन्हीं तमाम बातों से अपढ़ स्त्रियों में अज्ञानता और अन्ध-विश्वास तथा गलत को सही मानने की प्रवृत्ति पायी जाती है।

—:०:—

शिक्षा कैसी होनी चाहिए ?

"स्त्रियों को कैसी शिक्षा मिलनी चाहिये ?"—यह प्रश्न अक्सर दुहराया जाता है। केवल शाब्दिक-ज्ञान ही से शिक्षा का अर्थ नहीं निकलता। शिक्षा मनुष्य के हृदय में शब्दों के द्वारा सुन्दर भावों, विचारों और कार्यों में संलग्न होने की भावना उत्पन्न करती है। शिक्षा के प्रभाव से अपने को व्यवहार-कुशल बनाने और दूसरों को आकर्षित करने की क्षमता आती है। इसके साथ ही साथ अपने शरीर और स्वास्थ, समाज और देश, घर और बाहर अन्य लोगों के प्रति व्यवहार इत्यादि का ज्ञान भी शिक्षा ही की देन है।

लड़कियों और स्त्रियों की शिक्षा के प्रश्न पर सब से पहली बात यह है कि उनको ऐसी शिक्षा मिलनी चाहिये जिससे वे अपने शरीर के स्वास्थ और सौन्दर्य के प्रति ज्ञान रक्खें। उनकी यह शिक्षा उनको जीवन के अनेक कार्यों में सहायता

देगी। उनके शरीर में शक्ति होगी और वे कठिन कामों को करने में भी न घबरायेंगी। वे अपने को बीमारी से बचा सकेंगी और अपने सौन्दर्य को सदा कायम रख सकेंगी। स्वास्थ, जीवन को शक्ति और आकर्षण प्रदान करता है। हृदय में सर्वदा आनन्द और सुख का अनुभव होता है, किसी भी काम को करने से मन डरता नहीं। लड़कियों और स्त्रियों को शरीरिक शिक्षा उनके जीवन को सदा सुखी बनाये रखने में सहायता देती है तथा उनका मन सदा प्रफुल्लित रहता है और चेहरा सदा खिला हुआ रहता है। शरीर में फुर्ती रहती है।

दूसरी बात यह है कि शारीरिक शिक्षा के साथ ही साथ मानसिक शिक्षा का मिलना भी आवश्यक है। इसके द्वारा उनके मस्तिष्क के विचारों को सुधारने और सुन्दर विचारों की पुष्टि का ज्ञान कराना आवश्यक है। उनको ऐसी शिक्षा मिलनी चाहिये जिससे वे समझ सकें कि क्या सही है और क्या गलत! न्याय और सत्य का ज्ञान जिस शिक्षा की सहायता से हो सके, ऐसी शिक्षा स्त्रियों और लड़कियों को दी जानी चाहिये। स्कूलों और कालेजों में पायी हुयी शिक्षा तो केवल शब्द-ज्ञान और भाव-ज्ञान ही कराती है। परन्तु लड़कियों और स्त्रियों को ऐसी शिक्षा मिलनी चाहिये जो उनके चरित्र और हृदय के विचारों को समाज-सेवा, गृह-सेवा और पवित्र प्रेम से सदा भरा रक्खें। किसी स्त्री के लिये यह आवश्यक नहीं कि वह कई भाषाओं की ज्ञाता हो अथवा देश-विदेश की सैर कर चुकी हो वरन् उसको

ऐसी शिक्षा मिलनी चाहिये जो उसको पुरुषों के कार्यों को समझने, उनके कार्यों में सहायता करने की शक्ति दे सके। उसको जीवन में दूसरों की सहायता करते हुये, उनसे सहायता की आशा करना चाहिये।

दूसरी बात यह है कि किसी भी लड़की या स्त्री में किसी अन्य व्यक्ति के विचारों और भावों को उसके कहे हुये शब्दों की सहायता से परखने की शक्ति व ज्ञान होना चाहिये। वह समझ सके कि किसी की कही हुयी मीठी वाणी अथवा कटु वचन क्या महत्व रखते हैं उनमें क्या सत्य है क्या झूठ? ठीक ठीक सोचने व समझने का ज्ञान ही एक युवती के जीवन को सफल और आदर्श बना सकता है। जीवन का तत्व क्या है?—यह वह तभी जान सकती है जब सच और झूठ की ठीक परख उसे हो जाये। इसी लिये उसे ऐसी शिक्षा दी जानी चाहिये जो उसको गलत और सही का ज्ञान करावे।

स्त्री-शिक्षा का एक अंग व्यवहारिक ज्ञान भी है। लड़कियों और स्त्रियों की शिक्षा इस प्रकार होनी चाहिये जिससे उनमें सुन्दर व्यवहार करने का गुण आवे और अन्य व्यक्ति उसके व्यवहारों से प्रसन्न हों। घर के बड़े-बूढ़े, भाई-बहन अथवा पति से कैसा व्यवहार करें कि उनको सहायता मिले उनका काम का बोझ हलका हो, उनका खिन्न चित्त भी प्रसन्न हो जावे, इस प्रकार की शिक्षा भी युवतियों को मिलनी चाहिये। घर के नौकरों से कैसा व्यवहार होना चाहिये, आने वाले अतिथियों को कैसे

प्रसन्न रखे और साथ ही साथ समाज और देश के प्रति भी अपने ज्ञान को बनाये रखना स्त्रियों की शिक्षा का एक भाग है।

इसके अतिरिक्त स्त्रियों को कुछ धार्मिक शिक्षा भी मिलनी चाहिये। धार्मिक शिक्षा के यह अर्थ नहीं हैं कि रामायण व गीता का ही पाठ किया, देवी-देवताओं को ही पूजा की जाय वरन् समाज-सेवा, तथा अनाथों और असहायों की सेवा तथा उनके प्रति ईश्वर से प्रार्थना करना ही एक धार्मिक सेवा है। घर की बन्द चहार दीवारी के बाहर भी एक संसार है, अपने घर के लोगों के सिवा भी संसार में लोग बसते हैं, और अपने घर के लोगों के प्रति कर्तव्यों के साथ साथ संसार के अन्य दरिद्र और दुखियों के प्रति भी हमारा कुछ कर्तव्य है। हम अपने घर की और अपनी भलाई के लिये ईश्वर से प्रार्थना करें परन्तु यह न भूल जायें की संसार की भलाई ही हमारी भलाई है और इस लि. हम उनके लिये भी ईश्वर से प्रार्थना करें। लड़कियों और स्त्रियों को इस प्रकार की शिक्षा देने से उनमें आत्मिक उन्नति होगी उनके विचार ठीक तरह से धार्मिक होंगे और वे धर्म का सच्चा मूल्य समझ सकेंगी।

इस प्रकार हम देखते हैं कि स्त्री-शिक्षा ऐसी होनी चाहिये जो उनके हृदय में स्वास्थ और सौन्दर्य का ज्ञान करावे, उनके मस्तिष्क में सच-झूठ समझने की बुद्धि दे तथा सत्य से प्रेम और असत्य से घृणा करावे ससार की अन्य बातों का ज्ञान करावे और अपने रोजाना के कामों में दिलचस्पी पैदा करावे।

स्त्री-शिक्षा से यदि लड़कियों में व्यवहार-कुशलता न आयी तो वह शिक्षा व्यर्थ है। साथ ही आत्मिक उन्नति और धार्मिक प्रेरणा की जागृति भी इसी शिक्षा से मिल सकें। स्त्रियों में दया, प्रेम और मधुरता का प्रादुर्भाव हो तथा उनकी वाणी और व्यवहारों से सब लोग प्रसन्न हों ऐसी शिक्षा ही स्त्रियों को मिलनी चाहिये। परन्तु साथ ही साथ उनमें इतनी शक्ति और इतना साहस भी पैदा हो जाये कि वे गलत रास्ते से दूर रहें और सत्य और सही कार्यों को करने में तत्पर रहें। उनकी शिक्षा उनको घर वालों की सहायता करने के योग्य बना सके, वही आदर्श स्त्री-शिक्षा है।

लड़कियाँ सयानी होने पर

लड़कियों में नौ-दस वर्ष की अवस्था से हर एक बात के समझने का ज्ञान पैदा हो जाता है। दुनियाँ की सभी बातों की ओर उनकी चञ्चलता बढ़ जाती है, जितनी भी बातें उनको देखने और सुनने को मिलती हैं, उनको देखने और सुनने की वे कोशिश करती हैं।

इस अवस्था में लड़कियों को अच्छे-बुरे का ज्ञान नहीं होता। किस बात से नुकसान है, किस बात में उनका लाभ है, वे इस बात को नहीं समझतीं। इसीलिए अच्छाई और बुराई का सोच-विचार किये बिना जो कुछ उनके सामने आता है, उसी तरफ़ उनका झुकाव हो जाता है।

लड़कियों की यही अवस्था बनने और बिगड़ने की होती है इस उम्र में जैसा वे देखती-सुनती हैं, वैसा ही उनपर असर पड़ता है। ऐसी दशा में घर के लोगों को अर्थात् माँ-बाप, भाई-भावज का कर्तव्य है कि वे लोग अपनी लड़कियों और बहनों का बहुत ध्यान रखें—उन्हें किसी बुरे रास्ते पर न जाने दें, बुरे लोगों की साहबत में न बैठने दें, जिससे उन्हें बुरी बात के सीखने का मौका मिले। घर के सब लोगों का यह खयाल रखना चाहिए कि हमारी लड़कियों की रुचि कैसी है अर्थात् किन बातों को वे अधिक सुनती-देखती हैं। यदि लड़कियों का झुकाव बुरी बातों की तरफ है तो उनको उन बातों से बचाना चाहिए। गन्दी और हानिकारक बातों के नुकसान बताकर उन बातों के लिए उनके दिल में घृणा पैदा कराना चाहिए। जहाँ इस प्रकार की बातों में घर के लोगों की तरफ से, जरा भी लापरवाही होती है वहाँ लड़कियों में खराब आदतें पड़ जाती हैं।

किन बातों से लाभ है और किन बातों से हानि है, इसका ज्ञान लड़कियों को अपनी उठती हुई उम्र में नहीं होता। लेकिन जब वे बड़ी हो जाती हैं और सभी बातों को समझने-बूझने लगती हैं तो फिर उनको अपनी बुरी आदतों के लिए बहुत रंज करना पड़ता है। विवाह हो जाने के बाद जब वे अपने ससुराल जाती हैं और वहाँ उनकी बुरी आदतों की बातें जाहिर होती हैं तो वहाँ सभी लोग उनका अनादर करते हैं। अक्सर वे

मारी-पीटी भी जाती हैं। पति से रोज लड़ाई हुआ करती है। सब तरह से उनकी जिन्दगी खराब हो जाती है। उस समय बेचारी लड़कियाँ बहुत पछताती हैं; लेकिन फिर पछताने से क्या होता है!

लड़कपन में ही लड़कियों को जैसा चाहें वैसा बनाया जा सकता है। यदि उनको अच्छी बातों में डाला जायगा तो वे अच्छी बातें सीखेंगी और यदि उनको बुरी बातों में डाला जायगा तो वे बुरी बातें सीखेंगी, जैसे छोटे-छोटे पौधों को माली जहाँ चाहे वहाँ उखाड़कर लगा सकता है। यदि उसे झुकाना चाहे तो झुका सकता है, और यदि उसे सीधा लगाना चाहे तो सीधा कर सकता है, लेकिन जब वह पौधा बड़ा पेड़ हो जाता है, तब उसे न सीधा किया जा सकता है और न टेढ़ा। अब वह जैसा है वैसा ही रहेगा। इसी प्रकार लड़कियों को भी इस अवस्था में जैसा चाहें, बनाया जा सकता है।

लड़कियों को अच्छा बनाने के लिए उन्हें बुरी बातों से घृणा कराना चाहिए। अच्छी पुस्तकें उन्हें पढ़ने को देना चाहिए। सावित्री, दमयन्ती, शकुन्तला आदि के जीवन-चरित्र उन्हें पढ़ने को देने चाहिए, जिससे उनके कोमल हृदयों पर अच्छी बातों का असर पड़े।

—:०:—

अच्छी बातों की शिक्षा

लड़कियाँ जब सयानी होने लगती हैं तब अपने घर की बड़ी-बूढ़ी, अपनी माँ, भावज आदि की सभी बाते सुनती और देखती हैं। जैसी बाते वे अपने घर में देखती हैं वैसे ही वे सीखतीं हैं।

दस-बारह वर्ष की अवस्था में लड़कियों में सच्चा ज्ञान न होने के कारण, उनके कोमल हृदयों पर, सहज ही किसी भी बात का प्रभाव पड़ जाता है। इस अवस्था में यदि उनको अच्छी-अच्छी बाते सिखाईं जाँय तो वे बहुत जल्द सीख सकतीं हैं।

लड़कियों में कितनी ही बुरी आदते पड़ जाती हैं। जैसे झूठ बोलना, चोरी करना, क्रोध करना, अपने से बड़ों को जवाब देना, जलना, कुढ़ना, बात-बात पर चिढ़ना, कहना न मानना इत्यादि। उनकी इन बुरी आदतों को यदि लड़कपन में ही न छुड़ाया जायगा तो उनमें यह बातें जन्म भर बनी रहेंगी।

बहुत से माँ-बाप यह सोचते हैं कि लड़कियाँ जब बड़ी हो जाँयगी तब अपने आप उनकी बुरी आदतें छूट जाँयगी। किन्तु उनका ऐसा सोचना बिल्कुल भूल है। छोटेपन में जब कोई बुरी आदतें पड़ जाती हैं तब वे आदतें सयाने होने पर न किसी के छुड़ाने से छूटती हैं और न अपने आप। इसलिए लड़कियाँ जब कुछ समझने लगें, उसी समय से माँ, भावज, बड़ी बहनें और घर की बूढ़ी स्त्रियों को चाहिए कि वे उनको अच्छी-अच्छी बातें सिखावें।

यदि लड़कियों में कुछ बुरी बातें पैदा हो गयी हों तो उन्हें मारना-पीटना या किसी प्रकार की सजा देकर न सिखाना चाहिए बल्कि शान्त होकर, प्यार के साथ, बुरी बातों की बुराइयाँ और अच्छी बातों की अच्छाइयाँ बता कर सिखाना चाहिये।

बहुत सी लड़कियों में यह आदत पड़ जाती है कि यदि उनको किसी बात से रोका जाता है तो वे अपनी नाक-भौं सिकोड़ लेती हैं और धीरे-धीरे बड़-बड़ाती अथवा कुढ़ती रहती हैं। ऐसे स्वाभाववाली लड़कियाँ कभी तन्दुरुस्त और सुखी नही रहतीं, उनके चेहरे पर कभी प्रशन्नता नहीं दिखाई देती। शादी-विवाह हो जाने के बाद जब वे अपने घर जाती हैं तो उनकी ये आदतें, केवल उनको ही नहीं, बल्कि उनके पति और घर के लोगों को बहुत कष्ट पहुँचाती हैं। उन पर कभी कोई प्रसन्न नहीं रहता। तरह-तरह की उनको बातें सुननी पड़ती हैं।

चित्र नं० २३ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८३

ऐसी दशा में उनको अपने जीवन में बहुत मुसीबतें उठानी पड़ती हैं ।

घर की सयानी स्त्रियों को चाहिये कि वे लड़कियों की इन बुरी आदतों को लड़कपन में ही समझा-बुझाकर छुड़ा देवें। उन्हें चाहिए कि वे घर के काम-काज से छुट्टी पाकर उनको अपने पास बैठायें और उन्हें समझा-समझाकर और बुरी बातों से घृणा कराकर उनकी बुरी आदतें छुड़ावें ।

यही अवस्था होती है जिसमें लड़कियाँ अच्छी बातें सीखकर जीवन भर सुख उठाती हैं और माँ-बाप, पति, सास-ससुर, देवर-जेठ को सुख पहुँचाती हैं ।

अच्छी और बुरी आदतें

लड़कियों और लड़कों में अच्छी या बुरी आदतें पैदा होने के साथ-साथ नहीं आतीं । ये आदतें बच्चों में उनके उत्पन्न होने के बाद और बड़े होने के साथ पैदा होने लगती हैं। लड़कपन में जो बातें देखने और सुनने को मिलती रहती हैं, उन्हीं बातों का बच्चों के जीवन पर प्रभाव पड़ता है ।

जो मातायें शिक्षित हैं अथवा जिनको इस बात का ज्ञान होता है कि लड़कियों में अच्छी आदतें पैदा हों, वे प्रारंभ से ही इस बात का प्रयत्न करती रहती हैं और जो मातायें अशिक्षित हैं, मूर्ख हैं, उनको इन बातों का ज्ञान न होने के कारण

अपनी सन्तानों को योग्य बनाने का ज्ञान ही नहीं होता अशिक्षित और मूर्ख स्त्रियॉ इस प्रकार की बातों के महत्व को ही नहीं समझती।

अपने लड़कपन में जिन लड़कियों को अपनी माताओं द्वारा अच्छी बाते जानने को मिलती हैं और बुरी आदतों से वे दूर रखी जाती हैं, वे लड़कियाँ बड़ी होने पर उसी प्रकार की सुशील और गुणवान तैयार होती हैं। जिन लड़कियों को लड़कपन में अच्छी और बुरी आदतों का उनकी माताये ज्ञान नहीं कराती, वे आगे चलकर, बड़ी होने पर सुधारी नहीं जा सकतीं।

प्रायः अनेक माताये, अपनी लड़कियों के अवगुणों पर ज़रा भी ध्यान नही देती। यदि कोई कुछ कहता है तो वे यह कहकर टाल देती हैं कि समझदार होने पर सब सुधर जायँगी अभी लड़कपन है। आदि-आदि।

इस प्रकार की बातें कहना कितनी बड़ी मूर्खता होती है। इसे वे नहीं समझती। ऐसी दशा में वे लड़कियॉ जिनको अपनी माताओं द्वारा अच्छी बातों की शिक्षा नही मिलती, उनका भविष्य अन्धकार पूर्ण होता है।

लड़कपन से ही लड़कियों को अच्छी आदते सिखाना उनकी माताओं का एक बहुत बड़ा कर्त्तव्य है। जो स्त्रियॉ प्रारंभ से ही अपनी लड़कियों को प्यार-दुलार के कारण कुछ नहीं कहतीं और उनकी किसी भी बुराई पर ध्यान नहीं देती अथवा उसे

मामूली बात जान कर टाल देती हैं, वे उनके भविष्य को बिगाड़ती हैं और उनका जीवन सदा कष्टों से भरा रहता है।

दुख और सुख—दोनों बातें मनुष्य की आदतों पर निर्भर होती हैं। अपनी बुरी आदतों से हम सदा दुखी और कष्टों मे रहेंगे और अपनी अच्छी आदतों से हमें सुख और सन्तोष मिलेगा। ऐसी दशा में सब से पहले किसी भी मनुष्य को सुखी और सन्तुष्ट रहने के लिए,उसे अपनी आदतों को अच्छी बनाना चाहिए।

लड़कियों में बुरी आदतों के पैदा होने का सब से बड़ा कारण उनकी मातायें होती हैं। जब बचपन में बच्चों में कोई भी बुरी आदत पैदा होने लगती है तो उस समय मातायें उन पर ध्यान नहीं देती और बड़ी प्रसन्नता के साथ उसे सहन करती हैं। जैसे एक बच्चा जिसकी अवस्था ४-५ वर्ष की है, वह अपनी तुतली जुबान से किसी को गाली देता है तो घर की स्त्रियाँ, विशेषकर उसकी माता बड़ी प्रसन्न होती है। उसे उसको तुतली भाषा की गालियाँ बड़ी प्रिय लगती हैं। यदि इस पर किसी ने बुरा माना और उसकी आलोचना की तो माता को बहुत बुरा लगता है, वह उसे तरह-तरह की बातें कहकर लड़ने को तैयार हो जाती है। इसी प्रकार लड़कपन की उम्र में जो बालिकायें माता की अधिक दुलारी होती हैं, वे बहुत ढीठ और लड़ाका हो जाती हैं। उनकी बुरी आदतों पर माताओं की राय का इतना बुरा प्रभाव पड़ता है कि वे आदतें खूब मजबूत हो जाती हैं।

समाज में तरह-तरह की आदतों वाली लड़कियाँ पायी जाती हैं। हमारे पड़ोस में एक ब्राह्मण परिवार है, उनके घर मे एक लडकी है, उसकी अवस्था ग्यारह-बारह साल की है। वह अपने माता-पिता की बहुत दुलारी-प्यारी है। उसमें चोरी करने की बहुत बडी आदत है, यह आदत उसमें जब वह बहुत छोटी थी तभी से पैदा हो गयी थी। लेकिन उसकी इस आदत को बदलने के लिये उसके माता-पिता ने कभी चेष्टा नहीं की। उनको उसकी आदत अच्छी तरह मालूम थी, परन्तु उन्होंने उसे कुछ न कहा। नतीजा यह हुआ कि वह आदत बहुत बढ़ गयी और घर में लम्बी- लम्बी चोरी करने लगी। पैसे-दो पैसे से शुरुआत हुई थी, अब वह रुपयों पर हाथ फेरने लगी। सन्दूकों के तालों को खोल कर रुपयों को निकालती और स्कूल में जाकर खूब खर्च करती कुछ दिनों के बाद उसने अपने स्कूल में चोरी की, वह पकड़ गयी। उसे हेड अध्यापिका के पास भेजा गया, बडी मुश्किल से उसने मजूर किया। उसके बाद उसके घर में खबर दी। माता पिता को मालूम हुआ लेकिन उसकी माता को अपनी लड़की की इस आदत पर जरा भी अफसोस न हुआ उसने अन्त तक यही कहा कि सभी बच्चे चोरी करते हैं। बड़े होने पर सब छूट जाता है। लेकिन स्कूल में वह लडकी घृणा की दृष्टि से देखी जाती है और बहुत सी लड़कियाँ उसे चोर कहकर चिढ़ाती हैं।

इस प्रकार की कोई एक आदत नहीं है, अनेक आदतें होती हैं जिनपर लड़कपन से ही ध्यान न देने के कारण परिणाम ख़राब होता है। बहुत सी मातायें अपनी लड़कियों से काम नहीं लेतीं और इस बात की कोशिश करती हैं कि जहाँ तक हो सके हमारी लड़की आराम से रहे उसे कुछ न करना पड़े। इसे वे बड़ा सुख और सौभाग्य समझती हैं। इसका परिणाम क्या होगा, इसे उन्हें सोचने की कोई जरूरत नहीं है। यदि कभी ऐसा मौका पड़ा कि उन्हें कोई काम अपनी लड़की से कराना ही पड़ा तो इसपर वह लड़की जवाब देदेती है और डाँट देती है। उसकी माता हँसकर रह जाती है। विवाह होने के बाद ससुराल जाने पर लड़कियों की बिगड़ी हुई आदतें उन्हें कितने कष्टों में डालती है, इसे वे तभी समझती हैं जब ससुराल के लोगों के द्वारा अनेक प्रकार की बातें सुनने को मिलती हैं। उनका जीवन कष्टमय हो जाता है। यदि मातायें इस बात का ध्यान रखें कि हमारी लड़कियों में अच्छी आदतें हों तो उन्हें लड़कपन में ही ध्यान देना चाहिए और बुराइयों से दूर रखना चाहिए।

जो स्त्रियाँ लड़ाका होती हैं, उनकी लड़कियाँ वही सीखती हैं। वे अपनी छोटी उम्र से ही लड़ाका बन जाती हैं। इसी प्रकार जो बच्चे बचपन से ही झूठ बोलते हैं और उन्हें उसके लिए कभी रोका नहीं जाता वे बराबर झूठ बोलेंगे। उनकी झूठ बोलने की आदत दिन-पर-दिन मजबूत होती जाती है और वह जीवन भर की साथी हो जाती है।

अच्छी आदतों को सिखाने के लिए माताओं को चाहिए कि लड़कियों में ज्ञान पैदा करें और अच्छाई-बुराई का ज्ञान पैदा करें। बुरी आदतों से घृणा पैदा करावें उनको अच्छी-बुरी बात का दोष, गुण बतावें। जिन लड़कियों में बुरी आदतें —जैसे, चुगली करना, झूठ बोलना, चोरी करना, लड़ना- झगड़ना कड़े शब्द कहना आदि बातें होती हैं, उनका समाज में आदर नहीं होता, उन्हें सब लोग बुरा कहते हैं। लड़कियों को चाहिए कि इस प्रकार की बातें न सीखे, यदि किसी में हों तो वे उन्हें दूर करने की चेष्टा करें और अपने आपको सुशील बनावें।

जिन लड़कियों में अच्छी आदतें होती हैं, उनकी सभी लोग प्रशंसा करते हैं। वे घर और बाहर—सब जगह आदर पाती हैं और सदा सुखी रहती हैं। विवाह होने के बाद वे अपने ससुराल के लोगों के द्वारा प्रशंसा पाती हैं। सास-ससुर देवरानी-जेठानी की प्यारी दुलारी होती हैं। उनका दाम्पत्य जीवन सुखी होता है और जीवन सुख से कटता है।

बालिकाओं को चाहिए कि वे सदा अच्छी संगति में बैठे। अच्छी संगति में बैठने-उठने से उनपर अच्छी ही बातों का प्रभाव पड़ेगा। ख़राब लड़कियों और स्त्रियों के पास उठने-बैठने से जीवन में उन्हीं बातों का प्रभाव पड़ेगा। लड़कियों को सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बुरी सोसाइटी से दूर रहें।

माताओं को चाहिए कि लड़कपन से ही लड़कियों को अच्छी बातों की शिक्षा देती रहें, उन्हें अच्छी बातें सिखावें जब कभी उनसे कोई ग़लती हो अथवा उनमें कोई बुराई पैदा हो तो उसी समय से ध्यान दें और उनको सुधारने की चेष्टा करें। यह मत सोचें कि आगे चलकर सब सुधर जायँगी। जो आदत लड़कपन में पुष्ट हो जाती है, उसका आगे चलकर छूटना असम्भव हो जाता है। इसमें तनिक भी लापरवाही करना ठीक नहीं। लड़कियों का जीवन सुखमय बनाने के लिए उनमें अच्छी आदतें होना आवश्यक है।

लड़कियों को चाहिए कि वे अपने माता के सिखाने पर उनकी बातों पर ध्यान दें, कहना मानें और अच्छी बातों को ध्यान से सुनें उनसे लाभ उठावें तथा अपने जीवन को सुखमय बनावें।

काम-काज

लड़कियों को काम-काज से प्रेम नहीं होता। यदि उनसे उनके घर के लोग कोई काम करने को कहते हैं तो वे उनको बेमन जैसे-तैसे कर देती हैं। लड़कियों और स्त्रियों को काम-चोर न होना चाहिए। काम-काज करते रहने से तन्दुरुस्ती अच्छी रहती है, शरीर निरोग और बलवान रहता है।

स्त्रियाँ और लड़कियाँ काम-काज करना अच्छा नहीं समझती।

वे समझती हैं कि काम-काज करना छोटे आदमियों का काम है। इसलिए उनको काम करने का शौक नहीं होता। ऐसा सोचना केवल भूल है। चाहे गरीब हो, चाहे अमीर, नीच हो या ऊँच—सब के लिए काम-काज करना बहुत जरूरी है।

घर की बड़ी स्त्रियों को चाहिए कि लड़कियों में काम काज करने का लड़कपन से ही शौक़ पैदा करावें। उनको यह बताना चाहिए कि काम-काज करने से कितने लाभ होते हैं। लड़कियों और स्त्रियों को काम-काज से घृणा करने के बजाय प्रेम करना चाहिए। जब वे किसी काम को करे, तो उन्हें मन से और ढंग के साथ करना चाहिए। काम करना तो सभी जानते हैं किन्तु एक काम इस ढंग से किया जाता है जिससे सब लोग करने वालों की तारीफ करते हैं और एक काम इस ढंग से किया जाता है कि वह किसी गिनती में नहीं होता और करने वाले को सब कोई फूहड़ कहते हैं। इसलिए लड़कियों और स्त्रियों को काम करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि ऐसा काम हम करें जिसे देख कर सब लोग खुश हों और तारीफ करें।

लड़कियों को गृहस्थी के सभी काम करना चाहिए। जैसे घर में झाड़ू देना, सब चीजों को साफ रखना, दाल-चावल बीनना कपड़े धोना, पानी भरना, खाना पकाना, कपड़े सीना, बर्तन माँजना, चौका करना, साग-भाजी कतरना, अपने छोटे बहन भाइयों को नहलाना-धुलाना कपड़े-लत्ते पहनाना इत्यादि। इस प्रकार के जितने भी काम हैं सब लड़कियों को सिखाने

चाहिए। यदि लड़कपन से ही उन्हें इन कामों के करने की आदत पड़ जायगी तो बड़े होने पर काम करना अखरेगा नहीं।

शहरों में रहने वाली स्त्रियाँ और लड़कियाँ काम करने से बहुत घबराती हैं। उन्हें काम करने में लज्जा आती है। किन्तु वे यह नहीं जानतीं कि काम न करने से पाचन-शक्ति कितनी निर्बल हो जाती है। काम न करने वाली स्त्रियाँ और लड़कियाँ सदा कुछ न कुछ बीमार ही बनी रहती हैं। कभी सिर में दर्द है तो कभी हाथ-पैर में, कभी भूख नहीं लगती, तो कभी हाजमा ठीक नहीं है इत्यादि। इसी प्रकार की कितनी ही बातों की शिकायतें बनी रहती हैं। देहात की स्त्रियों और लड़कियों में से शायद ही कभी कोई बीमार होती हो, नहीं तो सभी नीरोग और हट्टी-कट्टी दिखाई देती हैं। इसका कारण केवल यह है कि वे दिन-भर कुछ-न-कुछ काम ही किया करती हैं। उनके शरीर खूब मजबूत और तगड़े होते हैं, उनका भोजन कितना साधारण होता है, इसे सभी लोग जानते हैं।

काम-काज न करने के कारण स्त्रियों और लड़कियों को प्रदर की भयंकर बीमारी हो जाया करती है। यह बीमारी अधिकतर शहरों की ही स्त्रियों और लड़कियों में पाई जाती है। जिसको प्रदर की बीमारी हो जाती है, उसका अच्छा होना बहुत कठिन हो जाता है। यह बहुत ही भयानक बीमारी होती है।

गृहस्थी के काम-काज के अलावा लड़कियों और स्त्रियों को बाहर के काम-काज भी जरूर सीखने चाहिए। जैसे बाजार से कोई चीज मँगाना, चीजों का भाव जानना। कौन चीज कहाँ अच्छी मिलती है और कौन चीज कहाँ खराब मिलती है, इत्यादि इन सब बातों को अच्छी तरह जानना चाहिए। जिससे कभी मौका पड़ने पर यदि अपने हाथ से कोई चीज खरीदनी पड़े या किसी नौकर अथवा दूसरे आदमी से मँगानी पड़े, तो उसमें उनको कोई ठग न सके—उनके साथ कोई बेईमानी न कर सके।

इस प्रकार लड़कियों और स्त्रियों को घर और बाहर के सभी काम-काज जानने चाहिए। वे घर के काम काज में तो अक्सर होशियार हो जाती हैं, किन्तु बाहरी कामों में बिल्कुल अनजान होती हैं। यह बात अच्छी नहीं है। दूसरे देशों की स्त्रियाँ घर के कामों के साथ-साथ बाहर के काम काज भी करती हैं। वे नौकरी करती हैं, बाजार से चीजें खरीद लाती हैं। हमारे देश में भी पहले की स्त्रियाँ बाहर और घर के सभी काम करती थीं, किन्तु जब से पर्दे की प्रथा चली, तब से हमारे देश की स्त्रियाँ बाहर के कामों से बिल्कुल अनजान हो गयी हैं। अनजान होने के कारण उन्हें तरह-तरह के नुकशान उठाने पड़ते हैं। इसलिए लड़कियों और स्त्रियों को बाहर के कामों की भी खूब जानकारी होनी चाहिए।

—:०:—

लड़कियाँ काम काज क्यों नहीं करना चाहतीं

यह बात सत्य है कि लड़कियाँ उस जीवन को अधिक पसन्द करती हैं जिसमें उन्हें काम नहीं करना पड़ता। इसका कारण है। कारण है उनकी भूल। वे समझती हैं कि काम न करना ही मनुष्य के जीवन का सुख होता है। स्त्रियाँ और लड़कियाँ प्रायः ऐसे उदाहरण दिया करती हैं जिनमें काम न करने का महत्व होता है। उनकी आँखों में जिन स्त्रियों को काम नही करना पड़ता, उनके लिये अधिक सम्मान होता है। वे स्पष्ट कहती हैं: अमुक घर की स्त्री बड़ी सौभाग्यवती है, अपने हाथ से वह पानी उठाकर नही पीती। वे स्पष्ट रूप से इस बात पर विश्वास करती हैं कि यदि चौबीस घण्टे लेटे रहने को मिले और काम न करना पड़े तो सब से बड़े सौभाग्य की बात होती है। इस प्रकार की धारणा कितनी भ्रम पूर्ण होती है, इसे लड़कियाँ और स्त्रियाँ नहीं समझती।

मैं इस प्रकार की न जाने कितनी घटनाओं को जानती हूँ जिनमें लड़कियाँ अपनी ससुराल जाने पर कहती हैं कि अपने माँ-बाप के घर हमने अपने हाथ से काम नहीं किया। सम्पत्ति शाली माता-पिता की लड़कियाँ ऐसा नहीं कहतीं। वे लड़कियाँ ही ऐसा कहती हैं, जिनके माता-पिता निर्धन होते हैं। उनके

ऐसा करने का कारण यह है कि जिसमें ससुराल के लोग उनको गरीब और सम्मानहीन न समझे। वे समझती हैं कि मनुष्य के जीवन का सम्मान इसी में है कि उसे काम अपने हाथ से न करना पड़े। इसके सम्बन्ध में एक घटना मैं अधिक निकट से जानती हूँ। एक ब्राह्मण कुल की निर्धन कन्या का विवाह अधिक अवस्था के एक पुरुष के साथ हुआ। उस आदमी की आयु पचास वर्ष से भी अधिक थी। लड़की के बाप ने उसके साथ अपनी लड़की का व्याह इसलिये स्वीकार किया कि वह आदमी धन से सम्पन्न था। अनेक शुभचिन्तकों और सम्बन्धियों ने इस विवाह का विरोध किया। लड़की के भाई ने भी अपने पिता के इस विचार का खण्डन किया। परन्तु पिता ने किसी की न मानी और अन्त में विवाह हो गया। उस लड़की का ससुराल आना-जाना अनेक बार हुआ। मेरा अनुमान यह था कि लड़की अपने इस अनुचित विवाह संस्कार से भीतर ही भीतर दुखी होगी! परन्तु वास्तव में यह बात नहीं थी। लड़की सयानी थी और अपने विवाह से अप्रसन्न भी थी, लेकिन इसलिये नहीं कि उसका विवाह एक बूढ़े आदमी के साथ हुआ, बल्कि इसलिये कि ससुराल जाकर उसे अपने घर के सभी काम अपने हाथ से करने पड़े। उसने अपने पिता से सुन रखा था कि उसकी ससुराल पैसेवाली है। उसे धन का सुख मिलेगा। कभी कोई काम अपने हाथ से नहीं करना पड़ेगा। नौकर चाकर मिलेंगे और खूब जेवर पहनने को मिलेगा।

लेकिन यह बात झूठी निकली। धन का सुख भी सपने का-सा सुख रहा। इसलिये उस लड़की को अपने आदमी के बूढ़े होने का तो कोई दुख नहीं था, उसे दुख इस बात का अधिक था कि उसे अपने घर के काम-काज अपने हाथ से ही करने पड़ते हैं। अपने इस दुख को वह हमेशा कहा करती थी।

अपने देश की स्त्रियों की इस प्रकृति को मैं अधिक जानती और समझती हूँ। निर्धन और धनिक सभी प्रकार के घर-गृहस्थों की इस अवस्था को मैंने बहुत निकट से समझा है। धनिकों की लड़कियों और स्त्रियों को तो इस बात का अहंकार रहता ही है कि उनको कोई काम नहीं करना पड़ता, निर्धन लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में भी यह रोग बहुत अधिक पाया जाता है। इस प्रकृति को मैं एक रोग समझती हूँ और मेरा ऐसा विश्वास है कि शिक्षा और ज्ञान न होने के कारण ही इस प्रकार के मिथ्या विश्वास मनुष्य के जीवन में उत्पन्न होते हैं। जब मनुष्य को ज्ञान नहीं होता तो वह इसी प्रकार की उलटी बातों पर विश्वास करता है और उसके फल स्वरूप जीवन भर वह सच्चे सुख के लिये रोता है।

सच्ची बात यह है कि प्रत्येक मनुष्य को कर्मशील होना चाहिए। संसार में कोई भी मनुष्य सुखी नहीं हो सकता जब तक वह परिश्रमी नहीं होता। यह बात भी सही है कि जिसके पास धन होता है अथवा जब किसी को एक अच्छी सम्पत्ति मिल जाती है तो वह अकर्मण्य हो जाता है और उसका फल

यह होता है कि उसके जीवन के सभी सुख धीरे-धीरे उसका साथ छोड़ते जाते हैं। सबसे पहले उसके जीवन में जो प्रभाव पड़ता है वह यह कि उसका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। संसार में कोई भी ऐसा उदाहरण न मिलेगा जिससे मालूम हो कि एक निकम्मा और रात दिन खाली बैठनेवाला आदमी कभी स्वस्थ पाया जाय। उसको अपच का रोग हो जायगा और उसके शरीर में एक न एक बीमारी बनती रहेगी।

साधारण परिवारों में, एक से अधिक स्त्रियों के होने पर केवल इसीलिए कलह होती है कि वे एक दूसरे के कामों की शिकायत करती हैं। दो भाई सगे भाई साथ-साथ रहते हैं किंतु विवाह हो जाने पर और उनकी स्त्रियों के आ जाने पर उनका एक साथ रहना इसीलिए असंभव हो जाता है कि उनकी स्त्रियाँ आपस में केवल काम-काज के लिए लड़ती हैं। यदि वे परिश्रम के साथ सभी कामों को करने का विचार रखें कामों से अपने अपने जी न चुरायें तो उस घर में कभी कलह और अशान्ति न होगी। इस बात का हमेशा विश्वास रखना चाहिए कि एक सम्पत्तिशाली मनुष्य अकर्मण्य होने के कारण दुखी और दरिद्र हो सकता है किन्तु एक दीन और गरीब अपने परिश्रम के कारण सुखी बन जाता है। धनिक परिवारों की लड़कियों और स्त्रियों की अपेक्षा निर्धन परिवारों की लड़कियाँ और स्त्रियाँ अधिक स्वस्थ और आरोग्य होती हैं। इसका कारण यही है कि धनिकों की लड़कियाँ और स्त्रियाँ परिश्रम न करने के कारण

रात-दिन बेकार रहती हैं और उनके शरीर रोगी हो जाते हैं। देहात और शहरों में रहनेवाली लड़कियों और स्त्रियों में भी यही अंतर होता है। शहरों की लड़कियाँ और स्त्रियाँ अस्वस्थ और बीमार रहती हैं। किन्तु जो लड़कियाँ देहात में रहती हैं और भली प्रकार परिश्रम करती हैं। वे अधिक आरोग्य रहती हैं।

दूसरे देशों के साथ तुलना करके इस बात को भली-भाँति समझा जा सकता है। संसार के उन्नत देशों की स्त्रियाँ और लड़कियाँ हमारे देश की लड़कियों और स्त्रियों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ और सुखी पाई जाती हैं। इसका कारण क्या है? जब इस बात की छानबीन होगी, तो स्पष्ट मालूम होगा कि हमारे देश की लड़कियों और स्त्रियों की अपेक्षा संसार के उन्नत देशों की लड़कियाँ और स्त्रियाँ अधिक परिश्रम करती हैं और अपने जीवन को अकर्मण्य नहीं बनातीं।

इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि हमारे देश की लड़कियाँ और स्त्रियाँ अपने विचारों को बदलने की कोशिश करें और जीवन के सत्य को पहचानें। अकर्मण्य व्यक्ति कभी भी सुखी नहीं हो सकता। जीवन का सुख सौभाग्य उठाने के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम परिश्रमशील बनें। परिश्रम करना, अपने कार्यों का स्वयं सम्पादन करना, न केवल निर्धन आदमियों के लिये आवश्यक है बल्कि प्रत्येक आदमी के लिये—प्रत्येक स्त्री-पुरुष के लिये !

शिक्षित स्त्री-पुरुषों में भी अकर्मण्यता की बड़ी शिकायत मिलती है। यही नहीं, बल्कि साधारण तौर पर लोग यह कहा करते हैं कि पढ़े-लिखे आदमी काम नहीं करते। काम करना वे अपने लिये असम्मान समझते हैं। पढ़े-लिखों का यह विश्वास मिथ्या है। परिश्रम करना और कर्म-शील बनना प्रत्येक मनुष्य का धर्म है फिर चाहे वह स्त्री हो, चाहे पुरुष। लड़का हो अथवा लड़की। प्रकृति का यह नियम सब के लिये एक-सा है। जो इस नियम का उल्लंघन करता है, वही उसके दण्ड का भागी होता है। इसलिये सदा इस बात का विश्वास रखना चाहिये कि संसार में वही सुखी हो सकता है जो परिश्रम शील होता है। निकम्मा और अकर्मण्य मनुष्य कभी सुखी नहीं हो सकता।

व्यवहार-बर्ताव

लड़कियों को लड़कपन ही से व्यवहार-बर्ताव का अच्छा ज्ञान करना चाहिए। उन्हें घर के बड़े लोगों अर्थात् मा, नानी दादी, भावज और बड़ी बहनों को यह सिखाना चाहिए कि वे किससे कैसा व्यवहार-बर्ताव करें। लड़कियों और स्त्रियों का व्यवहार-बर्ताव इतना सुन्दर होना चाहिए, जिससे उनकी कभी कोई बुराई न करे। उनको अपने घरवालों, पड़ोस की स्त्रियों और लड़कियों अपनी सखी-सहेलियां और घर में आने-जाने

चित्र नं० २२ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८४

वालों आदि से कैसे व्यवहार-बर्ताव करना चाहिए, यह घर वालों को उन्हें सिखाना चाहिए। लड़कियों में इस बात की समझ नहीं होती कि उन्हें किससे कैसा व्यवहार करना चाहिए। अक्सर लड़कियाँ, जिससे जो व्यवहार न करना चाहिए, उससे वैसा ही व्यवहार कर बैठती हैं, जो देखने और सुनने में बहुत अनुचित-जान पड़ता है। लड़कियों को छोटे मुँह बड़ी बात कभी न कहनी चाहिए।

लड़कियों और स्त्रियों में व्यवहार-बर्ताव से ही दूसरों को यह मालूम होता है कि वे योग्य हैं या अयोग्य। उनको कभी किसी पर क्रोध न करना चाहिए। उन्हें किसी के साथ कड़ककर या मुँह बनाकर, नाक-भौं चढ़ाकर, मिजाज दिखाते हुए बातचीत न करना चाहिए। उन्हें ऐसी बात कभी किसी से न कहनी चाहिए जिससे दूसरे को उनकी बातों से दुख पहुँचे और वे बुरी कही जाँय। जो लड़कियाँ और स्त्रियाँ अमीर हैं, उन्हें अपनी अमीरी पर,जो सुन्दर हैं उन्हें अपनी सुन्दरता पर, कभी घमण्ड न करना चाहिए। किसी ग़रीब स्त्री या लड़की अथवा बदसूरत स्त्री या लड़की से उन्हें घृणा न करनी चाहिए। उनके साथ हमेशा प्रेम से बात चीत व्यवहार-बर्त्ताव करना चाहिए।

जिस प्रकार लड़कियों और स्त्रियों के रूप का दूसरों पर प्रभाव पड़ता है उसी प्रकार उनके बोलचाल और व्यवहार-बर्ताव का भी प्रभाव पड़ता है। लड़कियों और स्त्रियों का व्यवहार-बर्ताव

और बातचीत का अच्छा होना उनका एक गुण होता है। यदि उनमें सुन्दरता है, रूप है, किन्तु उनका व्यवहार-बर्ताव और बोलचाल अच्छा नहीं है, तो उनकी कोई प्रशंसा नहीं करता। किन्तु जो ऐसी स्त्रियाँ और लड़कियाँ हैं जो बहुत सुन्दर तो नहीं हैं परन्तु उनका व्यवहार-बर्ताव तथा बोलचाल बहुत सुन्दर है। तो उनका सब लोग आदर करते हैं। चार के बीच में उनकी प्रशंसा होती है। यदि सौभाग्य से किसी स्त्री का रूप के साथ-साथ उसका व्यवहार-बर्ताव तथा बोलचाल सब अच्छा हो, तो उसका फिर क्या कहना है! उसका जितना आदर किया जाय, उतना थोड़ा है।

अक्सर देखा जाता है कि अमीर घरों की स्त्रियों और लड़कियों का व्यवहार-बर्ताव अच्छा नहीं होता। वे इतनी घमण्डी होती हैं कि किसी से सीधे बात नहीं करतीं। अपने आगे किसी को कुछ नहीं समझतीं इसमें वे अपनी बड़ी बड़ाई समझती हैं। किन्तु ऐसी बात नहीं है। उनके सामने तो कोई कुछ नहीं कहता; परन्तु पीछे सब लोग उनकी बुराई करते हैं और उन्हें तरह-तरह की बातें कहते हैं। इस प्रकार का व्यवहार-बर्ताव अच्छा नहीं होता। किसी भी स्त्री और लड़की को ऐसा व्यवहार करना शोभा नहीं देता। व्यवहार-बर्ताव तथा बातचीत का ढंग अच्छा न होना एक अवगुण है।

सुन्दर-से-सुन्दर स्त्री या लड़की अपने बुरे व्यवहार बर्ताव के कारण सब की नजरों से गिर जाती है और कुरूप-से-कुरूप

स्त्री या लड़की अपने अच्छे व्यवहार-बर्त्ताव के कारण सब की नजरों में आदर के योग्य होजाती है। मैंने एक लड़की को देखा है जो बड़ी रुपवती थी उसके माता-पिता बहुत अमीर आदमी थे उस लड़की का व्यवहार-बर्ताव किसी के साथ अच्छा न था। अपने घर के लोगों, नौकरों, चाकरों, अपनी सखी-सहेलियों और पास-पड़ोस की स्त्रियों आदि से वह कभी सीधे न बोलती थी। बात-बात में वह अकड़ना, क्रोध करना जानती थी। इससे उसे सभी लोग बुरा कहा करते थे। किन्तु वह अमीरों की लड़की थी, इसलिए डर के मारे कभी कोई कुछ सामने न कहता था।

जब उस लड़की का विवाह हुआ और वह अपने ससुराल गयी। तो उसने वहाँ भी वैसा ही व्यवहार-बर्ताव करना शुरू कर दिया। उसकी इन अनुचित बातों से ससुराल के सभी लोग बहुत दुखी हुए। कभी वह अपनी सास से लड़ती, तो कभी जेठानी-देवरानी से। इस प्रकार उसकी किसी से कभी न पटती थी। वह अपने पति के साथ भी अच्छा व्यवहार न करती। उसकी इस बात से उसका पति कभी प्रसन्न न रहता। अन्त में वह बुरे व्यवहार-बर्ताव के कारण अपने पति की नजरों से भी गिर गयी और उसका तमाम जीवन सबसे लड़ते-झगड़ते बीता।

लड़कियों और स्त्रियों को इस बात का भी ज्ञान होना चाहिए कि वे चरित्रहीन मनुष्यों, गुण्डों और बदमाशों से सदा घृणा

करें। उनसे जितना ही वे दूर रहेंगी, उतना ही उनके हक़ में अच्छा होगा। लड़कपन में ही इन सब बातों के सीखने की अवस्था होती है। प्यार और दुलार के कारण जिनको ये बातें नहीं सिखाई जातीं, इस प्रकार के अवगुण फिर जिन्दगी भर उनका पीछा नहीं छोड़ते।

घर के आदमियों का अविश्वास

मूर्ख और अशिक्षित स्त्रियाँ प्रायः अपने घर के आदमियों से छिपा कर काम करने या सामान मँगाने की कोशिश करती हैं। इसका कारण होता है उनका गलत विश्वास। वे समझती हैं कि यदि घर के लोग उनकी बात जान जायेंगे तो नाराज होंगे। इसीलिये वे उन पर अविश्वास करती हैं। इसका एक कारण यह भी होता है कि वे उस काम को स्वयं गलत समझती हैं, और इसीलिये वे नहीं चाहती कि घर के लोग उनकी बातों को जानें या सुने। इसके सिवा वे दूसरे व्यक्तियों से—दूसरे घरों की स्त्रियों अथवा पुरुषों के द्वारा अपने लिये सामान मँगाती हैं तथा और काम करातीं हैं, परन्तु उनकी हमेशा यह इच्छा रहती है कि उनके घर के लोग यह न जानने पावें।

इसी के सिलसिले में यह भी देखा जाता है कि मूर्ख स्त्रियाँ व लड़कियाँ रुपये के लोभ में लेन-देन का व्यापार भी करती हैं। परन्तु यह व्यापार वे हमेशा घर के लोगों से चुरा-छिपा

कर ही करती हैं। वे नहीं चाहती कि उनके घर के लोग यह जाने कि वे रुपये का लेन-देन भी करती हैं। वे दूसरे पुरुषों और स्त्रियों को सूद-ब्याज पर रुपए देती हैं और इस प्रकार अपने मूलधन को बढ़ाने की चिन्ता में रहती हैं। पहली बात तो यही है कि उनको रुपये का लालच होता है, दूसरी बात यह कि वे यह काम घर के लोगों से छिपा कर दूसरों के द्वारा अथवा स्वयं ही करती हैं। उनका यह ख्याल होता है कि उनके रुपये भी बढ़ेंगे और साथ ही घर के लोग भी न जान पायेंगे। घर के लोगों को वे यह बात इसलिये नहीं बताना चाहती कि कहीं ऐसा न हो कि वे उन्हें ऐसा करने से रोकें अथवा उनके हाथों से रुपये ले लें। परन्तु प्रायः देखा जाता है कि उनकी यह मूर्खता का परिणाम कुछ उलटा ही पड़ता है। वे जिस धन की वृद्धि के लिये अपनों का अविश्वास करती हैं तथा दूसरों को सूद-ब्याज पर रुपये उठाती हैं, उसके बजाय उन्हें नुकसान उठाना पड़ता है। अक्सर उनके रुपये मार लिये जाते हैं। कारण यह होता है कि वे घर के लोगों से छिपा कर यह काम करती हैं और जिनको रुपये देती हैं उनसे भी यही कह देती है कि घर के लोग यह जान न पायें। ऐसी अवस्था में रुपये लेने वाला कर्ज-दार पहले तो उन से छोटी छोटी रकमें लेकर उन्हें मय-सूद के वापस दे देता है और इस प्रकार उन पर अपना विश्वास जमा देता है। फिर जब वह कोई बड़ी रकम चाहता है. वे दे देती हैं और फिर अक्सर ऐसा होता है कि वे कर्जदार उनका

रुपया घोंट जाते हैं। चूँकि यह बात वे स्त्रियाँ घर के लोगों से पहले से छिपाये रखती हैं, इसलिये कर्जदार भी जानता है कि वे उनका कुछ नहीं कर सकती और न घर में ही बता सकती हैं। ऐसी हालत में रुपये मार लेना कोई मुश्किल बात नहीं, फिर वे स्त्रियाँ उससे जब रुपयों का तकाजा करती हैं तो पहले तो वह टालता रहता है और फिर साफ इनकार कर देता है कि उसने कर्ज लिया ही नहीं और यदि लिया भी था, तो वापस कर चुका है। ऐसी अवस्था में बेचारी लेन-देन करने वाली के पास न तो कोई सबूत है, और न तो वे कुछ कर ही सकती है। उनका रुपया भी डूबता है और झूठी भी वही बनती हैं। इसके उपरान्त यदि किसी प्रकार उनके घर के लोगों के कानों में यह बात पड़ गयी तो और भी मुश्किल होती है। वे अलग नाराज होते हैं—गाली गलौज करते हैं, मारते-पीटते भी हैं। फिर यदि उन लोगों ने कर्जदार से रुपये मागें भी तो वह इनकार कर देता है। बाहर के लोग भी सुनते हैं, मजाक उड़ाते हैं, कुछ भली-बुरी बातें भी कहते हैं। इस प्रकार ऐसी स्त्रियों को धन और मान दोनों की हानि उठानी पड़ती है। साथ ही वे घर के लोगों पर अविश्वास करती थी और अब वे लोग भी उनपर अविश्वास करते हैं। घर और बाहर दोनों ही जगह उन्हीं को बुरा बनना पड़ता है।

प्रायः यह भी देखा गया है कि मूर्ख और अशिक्षित स्त्रियों घर के आदमियों को बिना बताये या उनसे छिपाकर जेवर बनवातीं

हैं। या तो वे स्वयं किसी सुनार से या किसी के द्वारा रुपये या पुराने जेवर दे कर नये जेवरों को बनवाती हैं। परन्तु वे अपने घर के आदमियों पर विश्वास नहीं करतीं और न उनको इसका हाल ही बताती हैं। ऐसी हालत में सुनार या वह व्यक्ति जिसके द्वारा वे ऐसा करती हैं उनसे नाजायज फायदा उठाता है। एक में डेढ़ वसूल करना तो आसानी है ही कभी कभी वह उनके जेवर या रुपये बिल्कुल ही निगल जाता है और जब वे मांगती हैं तब या तो इनकार ही कर देता है या टालता रहता है। इस प्रकार देखा यह जाता है, कि उन स्त्रियों का धन और माल दूसरों के हाथों पड़ता है। न तो वे स्वयं उसका उपयोग कर पाती हैं और न घर के लोगों को ही कुछ फायदा मिलता है। साथ ही अगर घर के लोगों को किसी प्रकार यह बात मालूम हुयी तो उनका कोप-भाजन अलग बनना पड़ता है।

तीसरी बात जो स्त्रियों में प्रायः पाई जाती है। वह यह है कि वे अक्सर लुका-छिपा कर सामान खरीदती हैं, या दूसरों से मँगवाती हैं। अनुभव न होने के कारण या तो ठग ली जाती हैं, या लाने वाला दूने ड्योढ़े दाम वसूल करता है। ऐसी स्त्रियों का यह विश्वास होता है कि उनके घर के लोग या तो उनकी इच्छानुसार सामान न लायेंगे, या उनको खरीदने न देंगे। ऐसी अवस्था में वे ज्यादा दाम दे कर भी बेकार की चीजें खरीदती हैं और उनके सम्बन्ध में अविश्वास के कारण घर के लोगों से बताती भी नहीं।

इस प्रकार प्रायः यह देखा जाता है कि स्त्रियाँ अपने घर के पुरुषों पर या बड़े बूढ़ों पर अविश्वास करती हैं, उनको न तो अपने कामों के सम्बन्ध में और न धन या सामान के सम्बन्ध में कुछ बताती ही हैं और न यही चाहती हैं कि वे कुछ जाने। कुछ स्त्रियों में एक आदत और पाई जाती है। मूर्ख स्त्रियाँ और लड़कियाँ घर के लोगों के प्रति अविश्वास के कारण अपने रुपये-पैसे हमेशा छिपा कर रखने की कोशिश करती हैं। उनका यह विचार होता है कि कहीं घर के आदमी उनसे रुपये ले न लें। इसलिये या तो वे रुपयों को गाड़ कर या किसी ऐसी जगह छिपा कर रखती हैं कि जिसमें कोई जानने न पावे। कभी कभी वे किसी दूसरे के पास भी जमा करा देती हैं। इस प्रकार के किस्से तो रोजाना ही सुनने में आते हैं। दूसरी अवस्था में तो उनके रुपये कभी कभी मार भी लिये जाते हैं। मैंने स्वयं एक बार एक स्त्री को देखा जो अपने पति से छिपा कर रुपये रखती थी। एक बार ऐसा हुआ कि जिस मकान में वे लोग रहते थे, उसको बदलने लगे। उस स्त्री के कुछ रुपये उसी मकान के चूल्हे के नीचे और कुछ जमीन के एक कोने में गड़े थे। उस समय उसके यहाँ एक नातेदार भी आये थे। उसको रुपये निकालने का अवसर न मिला। वह बहुत परेशान हुई। दूसरे मकान में आने के बाद वह घबराई कि कहीं मकान-मालिक चूल्हा न फोड़े। वह अपने पति को कुछ बताना न चाहती थी क्योंकि उसे डर था कि कहीं वे नाराज न हों।

अन्त में उसने अपने नातेदार से यह बात प्रकट की और कहा कि जिस प्रकार भी हो रुपये खोदो। दूसरे के मकान में रुपये खोदना आसान बात न थी यह भी डर था कि कहीं मकान-मालिक इनकार कर दे तो क्या हो। उस नातेदार ने यह बात उसके पति को बता दी। फिर दोनों आदमी किसी प्रकार मकान मालिक को समझा कर रुपये खोद लाये। रुपये तो खैर मिल गये, साथ ही घर में उपद्रव भी हुआ। पतिदेव बहुत नाराज हुये। नातेदार भी बहुत बिगड़े। इस प्रकार स्त्रियों की इन बुरी आदतों का परिणाम प्रायः बुरा ही होता है। घर के लोग उन पर विश्वास करना छोड़ देते हैं, उनसे नाराज रहते हैं कभी कभी मार-पीट भी देते हैं। टोला-पड़ोस के लोग भी उनकी हँसी उड़ाते हैं, उनको भला-बुरा कहते हैं। साथ ही वे घर वालों पर अविश्वास करने के कारण धन और धर्म दोनों खो देती हैं। वे नहीं समझती कि यह उनका धर्म नहीं है कि वे घर के आदमियों पर भी विश्वास न करें। वे अपना और अपने घर का नुकसान करती हैं, हँसी करवाती हैं और स्वयं जल-कुढ़ कर अपनी तन्दुरुस्ती खराब करती हैं। बाहर वाले उनसे फायदा उठाते हैं और उन्हीं को बेईमान भी बनाते हैं। लड़कियों या स्त्रियों का यह धर्म कदापि नहीं है वरन् उन्हें चाहियें कि वे जो कुछ भी करें, या जो सामान मगायें वह सब घर वालों की राय से और उन्ही के द्वारा। ऐसी दशा में उनका धन भी बचेगा और लोगों को कुछ कहने का मौका भी न मिलेगा।

स्त्रियों के गुण दोष

अकसर लोगों को यह कहते सुना जाता है कि वह स्त्री बड़ी अच्छी है अथवा वह स्त्री बड़ी खराब है। इससे मालूम होता है स्त्रियों के गुण और दोषों के सम्बन्ध में कुछ बातें ऐसी जरूरी होती हैं जिनको देख कर ही उनको अच्छा या बुरा कहा जाता है। इसलिये यहाँ पर उन बातों का विचार किया जायगा जिनके कारण किसी की प्रशंसा अथवा बुराई होती है, अर्थात वे कौन-सी बातें हैं जिनके कारण स्त्रियाँ अच्छी और बुरी कही जाती हैं।

इसके पहले यह बताया जा चुका है कि स्त्रियों का व्यवहार-बर्ताव अच्छा होना चाहिये। अब यहाँ पर मैं यह बताऊँगी कि अच्छी स्त्रियों में क्या-क्या गुण और बुरी स्त्रियों में क्या-क्या दोष पाये जाते हैं। संक्षेप में सबसे पहले यह तो जान ही लेना चाहिये कि लड़कियों और स्त्रियों का बोलना-चालना, उठना-बैठना, खाना-पीना, चलना-फिरना, मिलना-जुलना आदि सब कुछ अच्छा होना चाहिये। इसके साथ-साथ विचार, चाल-चलन आदर-सत्कार, स्नेह, विश्वास, भक्ति-भाव आदि स्त्रियों के गुण समझे जाते हैं।

लड़कियों और स्त्रियों की बातचीत बहुत मीठी और उनका व्यवहार-बर्ताव बहुत प्रिय होना चाहिये। ये बातें घर की बड़ी स्त्रियों को लड़कपन में ही लड़कियों को सिखानी चाहिये। उनके विचार पवित्र और अच्छे होने चाहिये। उनको ऐसी संगति में बैठना चाहिये, जिसमें वे अच्छी बातें सीख सकें। घर की बड़ी स्त्रियों को चाहिये कि वे इस बात का बहुत ध्यान रखें कि लड़कियाँ बुरी संगति में न बैठने पावें।

लड़कियों और स्त्रियों को बुरे आदमियों से तो परहेज होता है, किन्तु बुरी स्त्रियों से उन्हें परहेज नहीं होता। ऐसा न होना चाहिये। उन्हें बुरी स्त्रियों और लड़कियों से भी दूर रहना चाहिये बुरी स्त्रियों की संगति में बैठ कर वे सिवा बुरी बातों के और कुछ नहीं सीख सकतीं। बुरी स्त्रियों के बीच में बैठने और उनकी बातें सुनने से विचार गन्दे होते हैं।

बुरी और चरित्रहीन-स्त्रियाँ हमेशा दूसरी स्त्रियों और लड़कियों को बिगाड़ने की कोशिश किया करती हैं। जो स्त्रियाँ मूर्ख होती हैं वे बहुत जल्दी उनकी बातों में आ जाती हैं और बाद में जीवन भर पछताती हैं। किन्तु जो स्त्रियाँ अच्छी, पढ़ी-लिखी तथा समझदार होती हैं और उन्हें अच्छे-बुरे का ज्ञान होता है, वे एक तो ऐसी स्त्रियों की संगति से ही बची रहती हैं और यदि कभी ऐसा मौका आ भी जाता है तो वे उनकी बातों में नहीं आतीं।

चाल-चलन के अलावा स्त्रियों में और भी कितने ही दोष पाये जाते हैं, जैसे—लड़ाई-झगड़ा करना, चुगली करना, पराई निन्दा करना, अपने पति तथा घर के अन्य लोगों का विश्वास न करना तथा उनका अनादर करना, उनसे प्रेम न करना; देवरानी-जेठानी अथवा दूसरी स्त्रियों से ईर्ष्या करना इत्यादि। इस प्रकार की बातें स्त्रियों तथा लड़कियों में होना अच्छा नहीं। इसिलिये जिन स्त्रियों में यह सब बातें होती हैं वे बुरी कही जाती हैं।

मैंने कितनी ही स्त्रियों को देखा है जो दूसरी स्त्रियों में बैठ कर अन्यान्य बातों के साथ अपने घर के लोगों अर्थात् पति, सास-ससुर देवरानी-जेठानी, आदि की बुराइयाँ करती हैं और तरह-तरह के बुरे-बुरे शब्द कहती हैं। इस प्रकार की स्त्रियाँ अच्छी नहीं कही जा सकतीं जो स्त्रियाँ ऐसा करती हैं वे मूर्ख होती हैं, उन्हें किसी बात का ज्ञान नही होता। स्त्रियों का यह धर्म नहीं है कि वे अपने पति अथवा सास-ससुर आदि की निन्दा करें। अच्छी स्त्रियाँ इस प्रकार की बातें कभी नहीं करतीं। घर के लोग चाहे जैसे हों, पर वे कभी किसी से उनकी निन्दा नहीं करतीं। बल्कि सब से स्नेह रखती हैं, सब का आदर सत्कार करती हैं। अपने से बड़ों की भक्ति करती हैं। हर एक से मीठे बचन बोलती हैं। अपने पति और घर के सब लोगों पर विश्वास रखती हैं। ऐसी स्त्रियों की सब लोग प्रशंसा करते हैं और उन्हें अच्छा कहते हैं।

कितनी ही स्त्रियों को अपने घर के लोगों की किसी भी बात पर विश्वास नहीं होता। वे दूसरे लोगों पर बहुत विश्वास करती हैं और अपने घरवालों को मूर्ख तथा झूठा समझती हैं। घरवाले यदि उनसे कोई अच्छी बात भी बताते हैं तो वे उन पर विश्वास नहीं करतीं और न उसको मानती हैं। किन्तु यदि कोई ग़ैर आदमी अथवा स्त्री चाहे जैसी बात कह दे तो वे उसपर चट विश्वास करके मान लेती हैं। बहुत-सी स्त्रियों की यह आदत होती है कि वे कितने ही कामों को अपने पति से छिपाकर दूसरों से काम लेती हैं। उनका अपने पति की अपेक्षा दूसरों पर अधिक विश्वास होता है। किन्तु वे इस बात को नहीं सोचती कि हम जो कुछ कर रही हैं वह अनुचित है या उचित। दूसरों पर विश्वास करने का क्या नतीजा होता है, इसे वे पहले से नहीं जानतीं। किन्तु जब उसका नुकसान हो जाता है तब वे पछताती हैं। इस पर भी वे अपनी इस बुरी आदत को नहीं छोड़तीं। इस प्रकार उन्हें नुकसान उठाना तो मंजूर होता है किन्तु अपने पति को जाहिर करना स्वीकार नहीं होता। यह कितनी मूर्खता है! ऐसी स्त्रियों को कोई अच्छा नहीं कहता।

एक स्त्री थी जो अपने पति का बहुत कम विश्वास करती थी। एक दफा ऐसा हुआ कि उसने कोई जेवर बनवाने के लिए किसी दूसरे आदमी को कुछ रुपये दिये। उस आदमी ने रुपये लेकर अपने पास रख लिये। जब कुछ दिन हो गये और उस

स्त्री को जेवर न मिला, तो उसने उस आदमी से कहना शुरू किया वह आदमी रोज टालमटोल कर दिया करता।

धीरे-धीरे यह बात उस स्त्री के घर के लोगों ने सुनी। उन्होंने उस आदमी से रुपये वापस माँगे। उस आदमी ने उनसे भी टालमटोल करना शुरू कर दिया और उसका नतीजा यह हुआ कि उस आदमी से वे रुपये न मिले।

अक्सर मूर्ख स्त्रियों में इस प्रकार के उदाहरण पाये जाते हैं जिनसे उनके रुपये-पैसे की ही हानि नहीं होती, बल्कि इस प्रकार की स्त्रियाँ अपने घर के आदमियों तथा सास-ससुर और पति की नजरों से गिर जाती हैं। जो स्त्रियाँ अपना आदर चाहती हैं और यह चाहती हैं कि उनकी सब लोग प्रशंसा करें, उनको इस प्रकार की बातें कभी न करनी चाहिये।

कितनी ही स्त्रियों का यह ख्याल होता है कि अगर अपने पति से हम कोई जेवर बनवाने को कहेंगी तो वे या तो इन्कार कर देंगे या हमारे रुपये लेकर खर्च कर डालेंगे। इसलिये वे उनकी चोरी से दूसरों से काम लेती हैं। किन्तु उनका ऐसा सोचना केवल मूर्खता है। उनको ज्ञान नहीं है। इसलिये वे ठगी जाती हैं।

स्त्रियों का यह स्वभाव होता है कि वे अपने पास कुछ न कुछ रुपया पैसा जमा किया करती हैं। रुपया पैसा इसलिये जमा किया जाता है कि मुसीबत पड़ने पर काम में लाया जाय किन्तु कुछ स्त्रियाँ ऐसी होती हैं जो केवल अपने स्वार्थ के लिये

ही रुपया पैसा जमा करती हैं। मैंने बहुत स्त्रियों को देखा है कि उनके पास सौ-पचास रुपये होने पर भी वे उनको मुसीबत पड़ने पर काम नहीं लातीं।

एक आदमी किसी दफ़्तर में नौकर था। किसी कारण से उसकी नौकरी छूट गयी। कुछ दिनों के बाद वह बहुत बीमार पड़ गया। नौकरी छूटे दो-डेढ़ महीना हो गया था, इसलिये उसको खर्च की बहुत तकलीफ़ थी जिसके कारण वह अपना ठीक-ठीक इलाज न कर सका। दिन-दिन उसकी बीमारी बढ़ती गयी। उसकी बीमारी से उस घर के लोगों को बहुत मुसीबत उठानी पड़ी।

उसकी स्त्री के पास उस समय पचास रुपये थे, किन्तु उसने पति के इलाज के लिये न दिये। मालूम नहीं, उसने वह रुपये और किस समय के लिए रख छोड़े थे। ऐसी स्त्रियाँ अपने पति से रुपये को ज्यादा समझती हैं। इस प्रकार की स्त्रियाँ संसार में मुँह दिखाने के योग्य नहीं होतीं।

लड़कियों को लड़कपन में ही ये सब बातें सिखानी चाहिए, जिससे वे बड़ी होकर अच्छी स्त्रियाँ बनें। लड़कपन में उनके दिलों में जैसी बातें बैठाई जायँगी, वैसी ही वे बड़े होने पर तैयार होंगी।

—:o:—

आदर्श जीवन

लड़कियों का आदर्श जीवन उस समय आरंभ होता है, जब उनकी अवस्था बहुत छोटी होती है, उनको किसी बात का ज्ञान नहीं होता और वे सभी-कुछ अपने माता-पिता के द्वारा ही सीखती हैं। इसलिए लड़कियों के जीवन की शिष्टता और योग्यता बहुत छोटेपन में आरंभ हो जाती है। इस दशा में यदि उनके मात-पिता योग्य और समझदार होते हैं तो वे योग्य और समझदार बन जाती हैं। और जिनके माता-पिता मूर्ख तथा अशिक्षित होते हैं, वे लड़कियाँ बहुत-कुछ अशिष्ट ही बनती हैं। इसलिए कहा जाता है कि प्रत्येक मनुष्य का जीवन उसके माता-पिता के ऊपर निर्भर होता है।

माता-पिता का ख्याल यह होता है कि लड़कियाँ जब सयानी होंगी, तब वे अपने आप बदल जायँगी। इसीलिए अधिकांश माता-पिता प्यार और दुलार के कारण अपनी संतान का स्वभाव बिगाड़ा करते हैं। उनको इस बात का ज्ञान नहीं होता कि छोटी अवस्था में बच्चों का स्वभाव जैसा बनाया जायगा, बड़ी अवस्था में वैसा ही मिलेगा। प्रकृति का नियम तो यह है कि छोटी अवस्था में ही बनने और बिगड़ने

चित्र नं० २१   नवयुवतियों के व्यायाम   पृष्ठ १८३

का बहुत-कुछ कार्य समाप्त हो जाता है। इस सत्य को दूसरे तरीक़े से भी समझा जा सकता है। एक वृक्ष जब छोटा होता है, उसकी डालियों को किसी भी तरफ़ आसानी के साथ मोड़ा जा सकता है और इच्छानुसार उसको झुकाकर बनाया जा सकता है परन्तु वही वृक्ष जब बड़ा हो जाता है तो फिर उसका मोड़ना और झुकाना असम्भव हो जाता है। यही अवस्था प्रत्येक मनुष्य की उसके बचपन में होती है। शैशव काल में यदि बच्चे समझदार नहीं बनाये गये तो फिर वे जीवन-भर बुद्धि के शत्रु ही बने रहते हैं।

स्वभाव के गुणों और अवगुणों के संबंध में इस पुस्तक में अन्यत्र भी कुछ पंक्तियाँ लिखी गई हैं किन्तु उनका स्पष्ट रूप यहाँ रखना आवश्यक मालूम होता है। इसके संबंध में एक विशेष बात यह याद रखने की है कि हमारी छोटी अवस्था में जो आदतें पड़ जायँगी उनका बदलना बहुत कठिन हो जायगा। ऐब सीखना, बुरी आदत डालना, न तो प्यार में समझा जाता है और न सुख-सौभाग्य से ही उसका कुछ संबंध होता है। बल्कि बुरी आदत का मनुष्य कभी भी सुख नहीं उठा सकता। इसलिए पहली बात तो मैं यह बताऊँगी कि मूर्ख माता-पिता की लड़कियाँ, माता-पिता के द्वारा ही अशिष्टता सीखती हैं। मुझे खूब मालूम है कि शिक्षित और सभ्य परिवारों में यह बात नहीं होती। मातायें लड़कियों को बहुत स्नेह पूर्वक अच्छी बातें सिखाती हैं। शिक्षित माता

सिखाने का तरीका कभी कभी तो देखने योग्य होता है। अनुचित बातों के प्रति बच्चों में घृणा पैदा करना और अच्छी बातों के प्रति अनुराग पैदा करना सब से पहला काम माता का होता है। ये सभी बातें बहुत स्नेह के साथ होनी चाहिये। इसके लिए माता की योग्यता ही सब से प्रधान वस्तु है।

लड़कियों का आदर्श जीवन, सुन्दर जीवन और व्यवहारिक जीवन इस प्रकार प्रारम्भ होकर जब आगे चलता है तो उनके ऊपर उनकी सोसाइटी का प्रभाव पड़ता है। वे जिस प्रकार की लड़कियों में उठती बैठती हैं, खेलती हैं और अपना समय व्यतीत करती हैं, उन्हीं की बातों और व्यवहारों का उनके ऊपर प्रभाव पड़ता है। यदि लड़कियाँ अच्छी लड़कियों के साथ उठती-बैठती हैं और उनकी बातें सुनती हैं तो उनमें अच्छे विचार पैदा होते हैंओर जो लड़कियाँ नीचों की सोसाइटी में रहती हैं, उनके स्वभाव में नीचता का ही प्रवेश होता है। इसीलिए समझदार लड़कियों को अपनी सोसाइटी का बहुत ख्याल रखना चाहिए।

अपने जीवन को आदर्श और सुन्दर बनाने के लिए एक अत्यन्त मूल्यवान रास्ता यह है कि लड़कियों को अपने माता-पिता, भाई तथा गुरुजनों से कोई बात छिपाकर न रखना चाहिए। इसलिए कि लड़कियों को एक बड़ी अवस्था तक सत्य और असत्य का पाप और पुण्य का, उचित और अनुचित का ज्ञान नहीं होता और इन बातों का ज्ञान न होने के कारण ही,

उनसे भूलों का होना सम्भव होता है। इसीलिए अनुचित बातों से बचने के लिए उनके सामने सब से उत्तम उपाय यही है, कि वे अपने गुरु जनों से छिपाकर कोई बात न रखें। जो कुछ भी वे जानें, जो कुछ भी वे समझें और जो कुछ भी वे सुनें सभी को अपने गुरुजनों की जानकारी में आने दें। लड़कियों को यह बात समझ लेनी चाहिए कि जो बात छिपाकर रखी जाती है, उसी को अपराध कहते हैं। और जो बातें प्रकट रूप में आती हैं, वही अच्छी होती हैं। लड़कियों को नवयुवतियों को और स्त्रियों को भी इस सिद्धान्त से सदा लाभ उठाना चाहिए।

अपने जीवन को आदर्श और योग्य बनाने के लिए एक दूसरा मार्ग भी है और वह है, पुस्तकों का पढ़ना। शिक्षित लड़कियों और युवतियों को उन सभी पुस्तकों को पढ़ना चाहिए, जिनके पढ़ने से अच्छी बातें मालूम होती हैं, और चरित्र का निर्माण होता है। इस प्रकार की पुस्तकों में प्रसिद्ध स्त्रियों के जीवन-चरित्र पढ़ने से उनको बहुत-सी बातों का ज्ञान होगा। प्राचीन काल से लेकर आज तक बहुत-सी विदुषी स्त्रियाँ हुई हैं। उनके संबंध में जो पुस्तकें लिखी गयी हैं, उनके पढ़ने से मालूम होगा कि वे कैसे विदुषी बन सकीं, किस प्रकार उनको ख्याति प्राप्त हुई। और किस प्रकार के आचरणों से उनका चरित्र इतना उज्ज्वल बन सका कि उनके संबंध में बड़े-से-बड़े विद्वानों को पुस्तकें लिखकर उनकी कीर्त्ति का गान गाना पड़ा।

नवयुवतियों को अपना जीवन सुधारने के लिए बहुत-कुछ मार्ग पुस्तकों से ही मिलता है। इसलिए जिसको इस बात का शौक है और जो लड़कियाँ अपना जीवन उच्चकोटि का बनाना चाहती हैं, उन्हें मैं एक ही सलाह दूँगी और वह यह कि वे अच्छी से अच्छी पुस्तकों को बराबर पढ़ा करें। अब दो बातें पैदा होती हैं एक तो यह कि वे कैसे समझें कि अच्छी पुस्तकें कौन होती हैं और दूसरा प्रश्न यह है कि अच्छी पुस्तकें उन्हें कहाँ से प्राप्त हों।

ये दोनों प्रश्न कुछ कठिन हैं किन्तु बुद्धिमान लड़कियों के लिए आसान भी हैं"। दोनों ही प्रश्नों के उत्तर में मैं बताऊँगी कि लड़कियों को इनके संबंध में अपने माता-पिता और भाई तथा गुरुजनों से ही सहायता लेना चाहिए। आज हमारी भाषा में इस कोटि की बहुत-सी पुस्तकें लिखी गयी हैं। अपने गुरुजनों की सहायता से ही उनको प्राप्त करने की कोशिश करना चाहिए। इस प्रकार जो उपयोगी पुस्तकें उनको मिल सकें। उनको पढ़ना और उनसे लाभ उठाना उनका काम है।

पुस्तकों के संबंध में एक बात और है। मैंने स्वयम् कुछ इस प्रकार की लड़कियों को देखा है जो अच्छी बातों की खोज में तो रहती हैं, लेकिन पुस्तकें नहीं पढ़ना चाहतीं। एक बार कुछ लड़कियों ने मुझसे मिलकर पूछा—"हमको अपनी उन्नति के लिए क्या करना चाहिए?"

मैंने उन लड़कियों की बातों को सुनकर ध्यान-पूर्वक उनको देखा। अनेक क्षण तक मैंने उन्हें कुछ उत्तर न दिया वे मुझसे

कुछ सुनने के लिए रास्ता देखती रहीं। मैंने यह समझने की चेष्टा की कि इन्होंने जो प्रश्न मुझसे किया है उसके जानने की इच्छा इनमें कहाँ तक है।

मैंने यह तो समझा कि उन्होंने इच्छा पूर्वक ही यह प्रश्न मुझसे किया है किन्तु उनकी यह इच्छा कहाँ तक उनके साथ है, इस बात को मैं नहीं जान सकी। मैंने उनसे पूछा—आप लोग यह क्यों जानना चाहती है ?"

उन्होंने उत्तर दिया—इसलिए कि जिसमें हम लोग भी अपनी उन्नति कर सकें।

उनकी बात को सुनकर मुझे प्रसन्नता हुई। मैंने कहा—यह बात आप लोग हृदय से कह रही हैं ?

उन्होंने उत्तर दिया—जी हाँ।

मैंने फिर पूछा—जो मैं बताऊँगी, आप लोग करेंगी ?

उन्हों ने कहा—जरूर।

मैंने गम्भीरता पूर्वक कहा—आप लोग जितनी अच्छी पुस्तकें पावें, उनको बराबर पढ़ें। प्रत्येक पुस्तक से आप को इसके संबंध में बहुत-सी बातें मिलेंगी। बुद्धि के विकास के लिए इससे अच्छा दूसरा कोई उपाय नहीं है।

मेरी बात को सुन कर वे चुप हो रहीं। कुछ देर ठहर कर उन्हों ने फिर कहा—पुस्तकों के पढ़ने में यदि जी न लगे तो फिर क्या करना चाहिए ?

मैंने आवेश के साथ कहा—इसका अर्थ यह है कि आप लोगों के हृदय में इस बात की अभिलाषा अभी अधिक नहीं है।

उनको चुप देखकर मैंने फिर कहा—संसार में जितने भी मनुष्य विद्वान हुये हैं, सभी ने पुस्तकों का ही सहारा लिया है और पुस्तकों की सहायता से ही वे अपनी सभी प्रकार की उन्नति कर सके हैं।

जिन लड़कियों को अपना सुधार करने की इच्छा हो, और अपनी उन्नति करके जीवन का जो सुख सौभाग्य चाहती हों, उनके लिये इसी प्रकार की बातों से लाभ उठाना चाहिये। संसार के सभ्य और शिक्षित देशों की लड़कियाँ और स्त्रियाँ उन्नति के क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। मनुष्य समाज से इस बात की दूषित धारणा बड़ी तेजी के साथ दूर हो रही है कि स्त्रियाँ अयोग्य होती हैं। वर्त्तमान युग इस बात का प्रबल समर्थक है कि जब तक स्त्रियाँ जीवन के विकास में आगे न बढ़ेंगी, तब तक समाज का कल्याण न होगा। इस सत्य को आज सभी ने स्वीकार किया है और इसी सत्य के आधार पर आज हमारे देश की लड़कियों और स्त्रियों ने उन्नति की ओर अपने कदम आगे बढ़ाये हैं। शहरों में रहने वाली शिक्षित लड़कियों और स्त्रियों ने न केवल अपनी उन्नति की है, बल्कि मार्ग रखा है। इस मार्ग में चल कर प्रत्येक लड़की, युवती और स्त्री अपनी उन्नति कर सकती है। सभी के हृदय में इस बात का विश्वास

होना चाहिये कि हमारी उन्नति, हमारे ऊपर निर्भर है। उनको समझना चाहिये कि धन-दौलत-कपड़े और आभूषण किसी के देने से हमें मिल सकते हैं, परन्तु हमारी उन्नति हमारे ही द्वारा हो सकती है। यह किसी की देन नहीं है।

प्यार का प्रभाव

प्यार जीवन की बड़ी अच्छी वस्तु है। परन्तु जब उसका अनुचित प्रयोग होता है तो उसके परिणाम का माधुर्य कड़वेपन में बदल जाता है। लड़कियों के जीवन में कहीं-कहीं पर इसका स्पष्ट रूप देखने को मिलता है। माता-पिता का प्यार तो सभी लड़कियों को प्राप्त होता है, किन्तु कहीं-कहीं पर इसकी अधिकता होती है। इस अधिकता का कारण या तो माता-पिता की सम्पन्न अवस्था होती है अथवा एक संतान का होना उसके लिए कारण हो जाती है। कभी-कभी गरीब माता-पिता भी अपने प्यार का अनुचित प्रयोग अपनी संतान के साथ करते हुए देखे जाते हैं। फल यह होता है कि माता-पिता का यह प्यार ही लड़कियों के पक्ष में विष हो जाता है।

मैंने अपनी आँखों से न जाने कितने माता-पिताओं को देखा है जो अपनी संतान के दुर्गुणों को, दुर्गुण नहीं समझते जिन अवगुणों को देखकर दूसरों को बुरा लगता है, पड़ोसी जलते हैं और छिपाकर भला-बुरा कहते हैं। उन्हीं दुर्गुणों को

देखकर, उनके माता-पिता को अनुचित नहीं मालूम होता। कभी कभी तो यह भी होता है कि माता-पिता के विरोध करने पर भी, उनकी संतान पर कुछ प्रभाव नहीं पड़ता। इस प्रकार की अवस्थाओं में प्रायः लड़कियाँ कुछ अवगुण सीख लेती हैं। इसका कारण केवल माता पिता का प्यार हो जाता है। प्यार की अधिकता के कारण माता-पिता के नेत्र प्रकाशहीन हो जाते हैं। वे कुछ देख नहीं सकते। देखने के बाद भी वे कुछ कह नहीं सकते। साधारण तौर पर यह परिस्थिति संतान के हक में अच्छी मालूम होती है किन्तु असाधारण अवस्था में इसका प्रभाव दूषित पड़ता है।

मैं एक सम्पन्न परिवार की बात जानती हूँ। उस घर में एक ही लड़की थी। माता-पिता धन से सम्पन्न थे। पिता शिक्षित भी थे। कोई दूसरी सतान न होने के कारण माता-पिता—दोनों ही लड़की का अधिक आदर करते थे। प्यार की अधिकता में लड़की, माता-पिता के नेत्रों का प्रकाश हो रही थी। आठ-दस वर्ष की अवस्था में ही लड़की की स्वतन्त्रता, आवश्यकता से अधिक हो गयी थी। परिवार में और भी कुछ लोग थे। स्त्रियाँ भी और पुरुष भी। सभी लोग लड़की के व्यवहार से असन्तुष्ट थे।

दिन-पर-दिन लड़की दुलारी होती जा रही थी। कुछ दिनों के बाद वह और भी बड़ी हुई। उसको कभी डाँट नहीं पड़ी थी। उसकी इच्छा-अभिलाषा में कोई बाधक न हुआ था। वह

जो कुछ करती थी माता-पिता को वही स्वीकार था। लड़की के अवगुण को लेकर माता-पिता से कोई कुछ कह नही सकता था। लड़की धीरे धीरे चौदह वर्ष की हो गयी। उसमें झूठ बोलने की आदत बहुत बढ़ गई थी। दूसरों की झूठी चुगली करना उसके जीवन का व्यवसाय हो गया था। उसकी बातों पर विश्वास करके माता-पिता परिवार के अन्य व्यक्तियों से अप्रसन्न रहा करते थे। इन्होंने कभी भी सत्य को जानने की चेष्टा न की। परिणाम यह हुआ कि परिवार के साथ लड़की के माता-पिता का सहयोग नष्ट हो गया। थोड़े ही दिनों में व्याह कर ससुराल गयी। थोड़े दिनों के वाद ससुराल के लोगों को उससे शिकायत हुई। माता पिता केवल लड़की की बातों पर विश्वास करते रहे। इन्होंने कभी भी उसके दूषित व्यवहारों के लिए कुछ नहीं कहा। ससुराल में कशमकश चलती रही। लड़की का व्याह जिसके साथ हुआ था, उसके साथ भी उसकी नहीं पटी। सास-ससुर तो पहले से ही जलते थे। ससुराल का एक भी आदमी उससे सन्तुष्ट न रह सका। लड़की की शिकायतों पर उसके माता-पिता ने उसे अपने घर बुला लिया कुछ दिनों तक वह अपनी ससुराल नहीं गयी। बाद में मालूम हुआ कि उसके आदमी ने दूसरा व्याह कर लिया।

इतना सब कुछ हो जाने पर भी उस लड़की को अपनी भूल कभी नहीं मालूम हुई। माता पिता ने भी उसकी भूल को स्वीकार नहीं किया। केवल भाग्य को ही दोष देते रहे। जब कभी

इस प्रकार की बातें उठीं, माता-पिता ने यही कहा,—"सब भाग्य की बात है। व्याह में इतना रुपया खर्च करके भी लड़की को सुखी न बना सके।"

माता-पिता के अनुचित प्यार का जिस प्रकार दूषित प्रभाव पड़ता है। उसकी यह एक जीवित घटना है दुलारी लड़की के जीवन में केवल प्यार की अधिकता में ही अनेक अवगुणों का प्रवेश हुआ और उनका फल यह हुआ कि लड़की ससुराल के सुख से सदा के लिए वंचित रही। यदि माता-पिता ने आरम्भ से ही उसके अवगुणा पर दृष्टि डाली होती और समय समय पर उन अवगुणों को सुधारने का प्रयत्न किया होता तो लड़की का भाग्य इस प्रकार मिट्टी में न मिलता। लड़कियों को स्वयम् इन बातों का ज्ञान होना चाहिये। इस प्रकार के ज्ञान का सम्बन्ध जितना माता-पिता के साथ है, उससे भी अधिक लड़कियों और विशेष कर युवतियों के साथ है। इसलिये कि जो आज सयानी लड़कियाँ और युवतियाँ हैं, कल वे मातायें बनेंगी। ऐसी अवस्था में यदि उनको इन बातों का ज्ञान नहीं है तो उनसे उत्पन्न होने वाली सन्तान का सुधार न हो सकेगा। इसलिये नवयुवतियों को इन बातों के जानने के दो अभिप्राय हैं। एक तो यह कि वे स्वयम् अपना सुधार कर सकें। अपने अवगुणों को दूर करें और जीवन में माधुर्य लाने का प्रयत्न करें। दूसरा यह कि जब वे स्वयम् मातायें बनें तो अपनी संतान को इस प्रकार के दुर्गुणों से सदा दूर रखें। उनका यही धर्म

है। ऐसा करने से ही वे सुखी बनेंगी और उनसे उत्पन्न होने वाली संतान सुखी बन सकेगी।

ऊपर माता-पिता के अनुचित प्यार का जो उदाहरण दिया गया है, उस प्रकार के उदाहरण समाज में बहुत देखने को मिलते हैं। अपना और अपनी सन्तान का भाग्य, अपने हाथों से ही बिगाड़ने के बाद भाग्य का कोसना कितनी बड़ी मूर्खता की बात है। मेरे जीवन का अपना अनुभव है कि जिन लड़कियों को माता-पिता का प्यार नहीं प्राप्त हुआ, वे अधिक कार्य-कुशल, शिष्ट और मधुर बन सकी हैं। केवल मूर्खता के कारण माता-पिता के प्यार का अनुचित प्रभाव पड़ता है। यह सब इसलिये होता है कि हमारी समाज में शिक्षा का अभाव है और विशेष कर उस शिक्षा का, जिसके द्वारा मनुष्य में ज्ञान उत्पन्न होता है। ज्ञान न होने के कारण ही मनुष्य स्वार्थी बन कर पशुओं का-सा व्यवहार करता है। यदि मनुष्य, मनुष्य बनने का प्रयत्न करे और दूसरे की सन्तान को भी अपनी ही सन्तान के समान समझे तो कभी भी उसके द्वारा इस प्रकार की भूल नहीं हो सकती। परन्तु ऐसा नहीं होता। प्रत्येक मनुष्य दूसरों की अपेक्षा स्वयम् अधिक सुखी होना चाहता है। अपनी सन्तान को अधिक सुखी देखना चाहता है। अपनी इस दूषित मनोवृत्ति की उत्तेजना में दूसरों और दूसरों की सन्तानों को दुखी और सौभाग्य-हीन देखने में उसको कष्ट नहीं मालूम होता। इसका फल यह होता है कि सब से पहले वह स्वयम्

दुखी और भाग्यहीन बन जाता है। इसलिये यदि मनुष्य स्वयम् सुखी बनना चाहता है और अपनी सन्तान को सुखी देखना चाहता है तो उसका धर्म यह है कि वह दूसरों और दूसरे की सन्तान को सुखी देखने की आकांक्षा रखे। मनुष्य जीवन का सर्वोत्तम धर्म यही है। जिसकी प्रेरणा से मनुष्य सुख-सौभाग्य का अधिकारी बनता है।

इस प्रकार के विचारों से युवतियों को लाभ उठाना चाहिये। न केवल इसलिये कि उनके जीवन का सुधार हो, वरन् इसलिये भी कि उनके द्वारा उत्पन्न होने वाली सन्तान इस प्रकार के विचारों से लाभ उठा सके।

कपड़ों और गहनों का शौक़

लड़कियों और स्त्रियों में तरह-तरह के चटक-भड़कदार कपड़े पहनने का शौक बढ़ता जाता है। छोटी-छोटी लड़कियों से लेकर बूढ़ी स्त्रियाँ तक अच्छे-अच्छे कपड़े पहनने का शौक रखती हैं। वे मोटे तथा मजबूत कपड़े पहनना बिल्कुल पसन्द नहीं करती। उनको ऐसे कपड़े अधिक पसन्द होते हैं जो खूब महीन, हलके और देखने में खूबसूरत लगते हैं। लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ यह समझती हैं कि हम जितने ही बढ़िया कपड़े पहनेंगी उतनी ही सुन्दर लगेंगी। किन्तु उनको यह नहीं मालूम कि कपड़े से कभी किसी की सुन्दरता नहीं बढ़ती। कपड़े केवल

शरीर की रक्षा के लिये पहने जाते हैं। देखने में जो कपड़े तड़क-भड़कदार तथा महीन होते हैं उनसे शरीर की रक्षा कदापि नहीं होती।

लड़कियों तथा स्त्रियों को यह कभी न सोचना चाहिये कि अच्छे कपड़े पहनने से हम सुन्दर दिखाई पड़ेंगी। वढ़िया कपड़े पहनने के पहले स्त्रियों और लड़कियों को देखना चाहिये कि हम निरोग और तन्दुरुस्त हैं या नहीं। यदि वे सुन्दर बनना चाहती हैं तो उनको अपने स्वास्थ्य का प्रबन्ध करना चाहिए। रोगी और निर्बल दशा में चटकीले-भड़कीले और महीन कपड़े अच्छे लगने के बजाय और बुरे लगते हैं।

यदि कोई लड़की या स्त्री खूब स्वस्थ है और वह मामूली कपड़ा भी पहनती है तो उसके शरीर पर वह कपड़ा बहुत अच्छा लगता है। किन्तु यदि कोई दुबली-पतली, अस्वस्थ लड़की या स्त्री, बढ़िया से बढ़िया कपड़ा भी पहनती है तो वह उसके शरीर पर जरा भी अच्छा नहीं लगता। इससे पता चलता है कि अच्छे कपड़े पहनने से कभी सुन्दरता नहीं आती।

बहुत-सी स्त्रियाँ और लड़कियाँ ऐसे कपड़े, जो कुछ मोटे होते हैं, नहीं पहनतीं। वे कहती हैं कि वे हमारे शरीर में चुभते हैं, मोटे कपड़े पहने से शरीर मोटा मालूम होता है, इत्यादि। यहाँ तक कि वे जाड़े के दिनों में भी गरम कपड़े नहीं पहनतीं, जिससे उनका शरीर मोटा न लगे। चाहे जितना जाड़ा उन्हें लगे, किन्तु वे काँपती तो जायँगी, परन्तु शरीर पर कपड़ा न

पहनेंगी और यदि पहनेंगी भी, तो ऐसे कपड़े जो देखने में बड़े सुन्दर हलके और पतले होते हैं। इस प्रकार के कपड़े पहनने से शरीर को न तो बिलकुल आराम मिल सकता है और न उसकी जाड़े गर्मी से रक्षा ही हो सकती है। जब जैसा मौसम हो, उसी के अनुसार कपड़े पहनने चाहिये। लड़कियों को इन बातों का ज्ञान नहीं होता वे जब किसी को बढ़िया कपड़े पहने देखती हैं तो उनकी भी वैसे ही कपड़े पहनने की इच्छा होती है। इसलिये वे अपनी माँ आदि से वैसे ही कपड़ों को पहनने की जिद करती हैं। ऐसी दशा में घर की स्त्रियों को चाहिये कि वे लड़कियों को बतावें कि किस प्रकार के कपड़े उन्हें पहनने चाहिये। उनको उनके दोष और गुण भी बताने चाहिये।

प्रायः स्त्रियों और लड़कियों का यह स्वभाव होता है कि वे तड़क-भड़कदार कपड़े अधिक खरीदती हैं। इस प्रकार के कपड़ों के खरीदने में एक तो दाम अधिक लगते हैं, दूसरे वे जल्दी फट जाते हैं। यदि मोटा और मजबूत कपड़ा, जो देखने में भी अच्छा हो, खरीदें तो उसमें एक तो दाम भी कम लगेंगे और दूसरे वे बहुत दिनों तक चलेंगे।

गरीब घरों की स्त्रियाँ, जिनके पास बहुत कम कपड़े होते हैं अपने घरों में बहुत मैले कपड़े पहने रहती हैं। यदि उनके पास दो-तीन कपड़े होते हैं तो वे उनमें से एक ही कपड़ा पहनती हैं और बाकी सन्दूक में बन्द करके रख छोड़ती हैं और एक ही कपड़ा रात-दिन शरीर पर लपेटे रहती हैं। यह बड़ी

मूर्खता की बात है कि दो-तीन कपड़े पास होने पर भी वे एक ही कपड़ा दिन-रात पहने रहती हैं। मैला कपड़ा पहनने से तन्दुरुस्ती बिगड़ती है और तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। इसलिये स्त्रियों और लड़कियों को चाहिये कि वे साफ कपड़े पहना करें। दो कपड़ों में तो सफ़ाई हो सकती है, किन्तु एक कपड़े में नहीं हो सकती। अपने पास कपड़े होते हुये उनको न पहन कर, एक ही कपड़ा पहनना अपनी तन्दुरुस्ती को खराब करना है।

कपड़ों के सम्बन्ध में स्त्रियों को यह जानना चाहिये कि वे जो कपड़ा पहनती हैं, वह उनके शरीर पर अच्छा लगता है या नहीं। दूसरों की देखा-देखी ऐसा कपड़ा कभी न पहना चाहिये जो पहनने में भद्दा लगे।

कपड़ा खरीदते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि जो कपड़ा मोल लिया जाय, वह खूब मजबूत, कुछ मोटा तथा अपने देश का बना हुआ हो। तड़क-भड़क के कपड़े लेकर व्यर्थ दाम न खोना चाहिये।

अशिक्षित तथा मूर्ख स्त्रियों और लड़कियों में जेवर का अधिक से अधिक शौक पाया जाता है। जितना झुकाव उनका जेवर की ओर होता है, उतना झुकाव किसी दूसरी चीज पर नहीं होता। स्त्रियाँ अपने खर्चे रोकना पसन्द करती हैं किन्तु जेवर बनवाना नहीं रोकना चाहती। वे चाहे जितनी बूढ़ी भी हो जायँ परन्तु जेवर का शौक उनमें बना ही रहता है। जो स्त्रियाँ

गरीब होती हैं और यदि वे सोने-चाँदी के जेवर नहीं बनवा सकतीं तो राँगे और पीतल के ही गहने मोल ले-ले कर शरीर पर लाद लेती हैं। स्त्रियों को गहनों का इतना अधिक शौक होता है कि कहीं जाने आने पर वे दूसरों से गहने माँग-माँग कर पहन लेती हैं। वे समझती हैं कि हम जितने अधिक गहने पहनेंगी उतनी ही हमारी स्त्रियों के बीच में, बड़ाई होगी, हम अमीर कही जायँगी और हम खूब सुन्दरी जान पड़ेंगी। ऐसा सोचना केवल मूर्खता है। उन्हें ज्ञान नहीं है कि हम जैसे गहने पहनती हैं उनसे हमारा शरीर सुन्दर बनता है या बदसूरत।

लड़कियों को बालपन से ही उनकी माँ वगैरह उनके नाक-कान छेदकर, उनमें कील-बाली पहना देती हैं, हाथ-पैरों और गले, कमर में भी तरह-तरह के गहने पहना देती हैं, जिससे लड़कियों को लड़कपन से ही जेवर का शौक होने लगता है। इससे उनकी क्या-क्या हानियाँ होती हैं, इसे न वे स्वयम् जानती हैं और न उनके घर के लोगों को इस बात का ज्ञान होता है।

बिना पढ़ी-लिखी मूर्ख स्त्रियाँ जिस प्रकार के जेवर स्वयम् पहनती हैं अथवा अपनी लड़कियों को पहनाती हैं, उनसे उनके शरीर तो कुरूप मालूम होते ही हैं, किन्तु इसके अलावा शरीर पर जहाँ-जहाँ चाँदी, रांगे, तांबे वगैरह के जेवर पहने जाते हैं; वहाँ पर एक तो काला-काला दाग पड़ जाता है दूसरे वे स्थान पतले हो जाते हैं। कारण यह है कि उन स्थानों पर खून का दौरा ठीक से नहीं हो पाता। इससे स्वास्थ्य में बहुत धक्का

पहुँचाता है। सिर से पैर तक जेवर लाद लेने से हमारा स्वास्थ्य कभी अच्छा नहीं हो सकता।

जेवर पहनना तो बुरा नहीं है, परन्तु हमको कैसे जेवर पहनने चाहिये, इन बातों का स्त्रियों में ज्ञान होना आवश्यक है। यदि किसी स्त्री को जेवर पहनने का शौक ही है तो उसे ऐसा जेवर पहनना चाहिये जो देखने में, पहनने में सुन्दर लगे और उससे स्वास्थ्य में किसी प्रकार का धक्का न पहुँचे। कोई एक-आध चीज अच्छी-सी सोने की बनवा कर गले में पहने। कानों में हलकी-हलकी तरकी या रिंगें पहने, हाथों में सोने के हलके-हलके सुन्दर कड़े या और कोई चीज पहनें। शरीर भर में इस प्रकार की दो-चार चीजें पहनने से कोई हानि नहीं होती, वरन् शरीर की शोभा बढ़ती है।

सब से मुख्य बात यह है कि स्वस्थ, सुन्दर तथा गुणवती स्त्री या लड़की को बनावटी तथा झूठे जेवर पहनने की कुछ आवश्यकता नहीं है। स्त्रियों को जो जेवर पहनने चाहिये वे नहीं पहनती और न वे उनकी आवश्यकता ही समझती हैं वे झूठे जेवर पहन-पहन कर सुन्दर बनना चाहती हैं और अपनी बड़ाई करवाना चाहती हैं। यह बहुत मूर्खता की बात है। स्त्रियों लड़कियों को सच्चे जेवर पहनने चाहिये। उनके सच्चे जेवर केवल उनके गुण हैं। उनमें लज्जा, शील, अच्छा व्यवहार-बर्ताव आदि होना ही उनका सच्चा आभूषण है। जिस स्त्री में यह सब बातें होती हैं, उसका सब लोग आदर तथा

प्यार करते हैं। इन सभी बातों का स्त्रियों में ज्ञान होना चाहिये। लड़कियों को लड़कपन से ही मूर्खता की बातों से दूर रखना चाहिये।

खुशी की बात है कि जब से हमारे देश में शिक्षा-प्रचार की ओर ध्यान दिया गया है तब से पढ़ी-लिखी स्त्रियों में जेवर का शौक कम होने लगा है और लड़कियों के स्कूल और कालेजों में उनमें, अच्छा ज्ञान पैदा कराने की कोशिश की जा रही है। इसका यह फल हुआ कि जो लड़कियाँ पढ़-लिख कर निकल रही हैं, वे दकियानूसी कपड़ों और जेवरों के शौक से बिल्कुल अलग रहती हैं। शिक्षा के प्रभाव से ही हमारे देश में भी लड़कियों और स्त्रियों को अपना स्वास्थ्य सँभालने का शौक हुआ है। जिस तेजी के साथ हमारे देश में स्त्रियाँ अपनी तरक्की कर रही हैं, उससे यह अनुमान लगाया जा सकता है कि दस वर्ष के बाद हमारे देश में स्त्रियों की दशा बहुत ऊँची हो जायगी।

चटोरापन

लड़कियों तथा स्त्रियों का चटोरा होना भी एक बड़ा दुर्गुण है। चटोरापन के कारण उनको तरह-तरह के दुख भोगने पड़ते हैं। जो स्त्री चटोरी होती है वह सदा भूखी ही बनी रहती है

उसकी नियत कभी किसी चीज से नहीं भरती। चटोरेपन के कारण वे लोग कभी एक पैसा नहीं बचा सकतीं।

लड़कियों में चटोरेपन की आदत लड़कपन से ही पड़ती है किसी भी बुरी आदत को यदि लड़कपन से नहीं छुटा दिया जाता तो बड़े होने पर उसका छूटना कठिन हो जाता है। लड़कियों के माँ-बाप तथा घर के अन्य लोगों को चाहिए कि वे उनकी इस आदत के दूर करने की कोशिश करें। यदि वे उन्हें उस समय इस बुरी आदत से बचा देंगे तो इससे उनका ही लाभ होगा।

लड़कियों के चटोरी हो जाने का कारण यह है कि जब वे छोटी-छोटी होती हैं, उसी समय से उनको, उनके माँ बाप तथा अन्य सम्बन्धी रोज पैसे दिया करते हैं। उन्हीं पैसों से वे तरह तरह की चीजें मोल ले-लेकर खातीं हैं। दिन-दिन उनका यह चस्का बढ़ता जाता है। जब वे स्कूल में पढ़ने के लिए जाती हैं तो घर से दो-चार, छः पैसे अवश्य लेकर जाती हैं। उन्हीं पैसों से वे चाट की चीजें मोल ले-लेकर खाती हैं। चाट तथा इसी प्रकार की अन्य चीजें खाने से स्वास्थ को क्या हानि पहुँचती है, इसे न तो वे स्वयम् जानती हैं और न उन्हें इस प्रकार की बातों का ज्ञान ही कराया जाता है। स्कूलों में पढ़ने वाली लड़कियाँ अधिक चटोरी देखी जाती हैं, जिससे उनको हर प्रकार से हानि पहुँचती है।

शहरों में रहने वाली लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ ही चटोरी देखी जातीं हैं देहातों में यह बात नहीं होती। कारण यह है कि शहरों में तरह-तरह की चीजें बिकती हैं। देहातों में यह चीजें नहीं बिकती हैं। शहरों में रहने वाली बहुत-सी स्त्रियाँ तथा लड़कियाँ ऐसी देखी जाती हैं जो दिन भर कुछ न कुछ मोल लेकर खाया करती हैं। दिन भर जितने बेचने वाले सड़क पर निकलते हैं सब से कुछ न कुछ दो पैसा, चार पैसा का लेकर खाती हैं। इसप्रकार उनको दिन भर खरीदते और खाते ही जाता है।

बाजार की इन चीजों के खाने से लाभ कुछ नहीं होता, केवल अपनी आदत बिगड़ती है, व्यर्थ पैसा खर्च होता है और उन चीजों के खाने से वे बीमार रहती हैं। उनके शरीर दुबले हो जाते हैं और जिन्दगी भर तन्दुरुस्ती खराब होने के लिए लड़कपन में ही जड़ पड़जाती है ऐसा खाना शरीर में नहीं लगता। इससे पैसे की बहुत बर्बादी होती है। और पीछे पछताना पड़ता है। किन्तु जिसमें वह आदत पड़ जाती है, अक्सर उसको बहुत मुसीबतें उठानी पड़ती हैं।

जिन स्त्रियों तथा लड़कियों में चटोरापन की आदत होती है, उन्हें जब तक अपने घर से पैसामिलता है, तब तक तो उससे खाती हैं और यदि उन्हें किसी कारण से नहीं मिल सका, तो वे चोरी करती हैं, कर्ज लेती हैं, अपने घर के लोगों की चोरी से चीजें बेचती हैं और अपनी इच्छा को पूरा करतीं

हैं। चटोरापन के कारण उनमें दूसरे भी दुर्गुण पैदा हो जाते हैं।

जो लड़कियाँ चटोरी होती हैं, उनकी सभी निन्दा करते हैं। विवाह हो जाने के बाद जब वे ससुराल जाती हैं तब उनको अपनी इस बुरी आदत के कारण घर के सभी लोगों की कड़ी-कड़ी बातें सुननी पड़ती हैं। उनसे कोई प्रसन्न नहीं रहता। लाचार होकर उनके सास-ससुर उनका चूल्हा अलग कर देते हैं।

चटोरी स्त्रियों के पास न तो कोई एक आध जेवर होता है और न उनके पास कोई अच्छा कपड़ा ही होता है। वे अपने पति की कमाई को पानी की तरह बहा देती हैं। एक पैसा उनके पास कभी नहीं बचता। यदि कभी दस-पाँच रुपयों की जरूरत पड़ी तो चट किसी से उधार ले लिया या अपने पास कोई जेवर हुआ तो उसे गिरवी रख दिया या बेच डाला।

कितनी ही ऐसी अमीर घरों की स्त्रियाँ देखी जाती हैं जो चटोरापन करने के लिये अपने कीमती जेवर, कपड़े, बरतन तथा मकान तक बेच डालती हैं। ऐसी स्त्रियों को बुढ़ापे में कैसे-कैसे कष्ट उठाने पड़ते हैं, इसे वे नहीं जानतीं। उनको भीख माँगने पर भी कहीं से खाने को नहीं मिलता।

चटोरी स्त्रियों तथा लड़कियों को गुण्डे लोग सहज ही भगा ले जाते हैं। ऐसी स्त्रियाँ और लड़कियाँ लालच में आकर गुण्डों की बातों में आ जाती हैं। वे लोग उनको कहाँ ले जायँगे और

क्या करेंगे, इसे वे नहीं जानती। चटोरापन के कारण स्त्रियों और लड़कियों के चरित्र खराब हो जाते हैं। उन्हें जो कोई खिलाए, उसी की वे हो जाती हैं। कुछ दिन तो सभी खिलाते हैं। परन्तु बाद में उन्हें ऐसे-ऐसे दुख भोगने पड़ते हैं कि वे ही जानती हैं। उनका कहीं ठिकाना नहीं रहता।

लड़कियों में स्वयम् इन बातों का ज्ञान नहीं होता। उनको लड़कपन में ही ये बातें घर वालों को बताना चाहिये, जिससे उनमें यह बुरी आदत न पड़ने पावे और यदि पड़ गई हो तो उसे वे छोड़ दें। चटोरापन से क्या-क्या हानियाँ होती हैं, लड़कियों को यह सब बताना चाहिये।

गृहस्थी की बातें

लड़कियों के लिये गृहस्थी की बातों का जानना बहुत आवश्यक है, जब वे सयानी होने लगें तब घर की बड़ी-बूढ़ी स्त्रियों को चाहिए कि वे अन्य बातों के साथ-साथ उनको गृहस्थी की बातें बतावें। जो लड़कियाँ इन बातों को अच्छी तरह सीख लेती हैं, वे आगे चलकर उससे बड़ा लाभ उठाती हैं और अपनी गृहस्थी को बड़े अच्छे ढङ्ग से चला सकती हैं। उनके उस ज्ञान से उन्हें सब लोग बुद्धिमान तथा योग्य समझते हैं और जो इन बातों से अनजान होती हैं वे अपनी गृहस्थी को

ठीक नहीं चला सकतीं, इसलिये उन्हें सब कोई फूहड़ और मूर्ख समझते हैं।

लड़कियों को गृहस्थी की बातों से प्रेम होना चाहिए। विवाह के पहले गृहस्थी के सम्बन्ध में जो ज्ञान हो जाता है, वह सबसे अच्छा होता है। घर का प्रबन्ध किस प्रकार किया जाता है, इस बात का लड़कियों और स्त्रियों में अच्छा ज्ञान होना चाहिये। उनको इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि हमारी कभी कोई चीज खराब न हो, कभी किसी प्रकार का कोई नुकसान न हो, घर की सब वस्तुएँ ढङ्ग के साथ अपने-अपने स्थान पर रखी रहें इत्यादि। इस प्रकार की सब बातों का रोज ध्यान रखना चाहिये।

खाने-पीने का अनाज यदि खरीदना पड़ता हो, तो उनको चाहिये कि इकट्ठा मँगा कर रख लें। थोड़ा-थोड़ा मँगाने से अधिक खर्च होता है, बरकत नहीं होती। जब कोई वस्तु खत्म होने को हो, तो उसको दो-चार दिन पहले से ही मँगवा कर रख लेना चाहिये। बहुत-सी स्त्रियाँ ऐसा करती हैं कि जब कोई चीज बिलकुल समाप्त हो जाती है और जिस समय उस चीज की जरूरत होती है तब उन्हें मँगवाने की याद आती है। ऐसा करना ठीक नहीं होता। अनाज वगैरह मँगवाने के बाद उन्हें देखना चाहिये कि कौन चीज अच्छी आई है और कौन खराब। यदि कोई चीज खराब आई हो, तो उसे वापस करवा कर दूसरी मँगानी चाहिये।

गेहूँ खूब साफ करके इकट्ठा पिसवा कर रख लेना चाहिए। बरसात के मौसम में गेहूँ अधिक दिनों के लिये नहीं पिसवाना चाहिये, क्योंकि आटे में कीड़े पड़ जाते हैं और उसके खराब होने का भय रहता है।

इसलिये अधिक से अधिक पन्द्रह दिनों के लिये गेहूँ पिसवाना चाहिये। मसाले कूट-पीस कर डब्बों में भर कर रख देना चाहिये। दाल-चावल भी बीन कर रख देना चाहिये। इस प्रकार दो-चार दिन परिश्रम करके सब चीजों को बरतनों में भर कर ढङ्ग के साथ रख देना चाहिये। इसके अलावा जो चीजें जिस ऋतु में सस्ती मिलती हों, उनको उन दिनों में इकट्ठा लेकर रख लेना चाहिये। फसल पर चीज मोल लेने से एक तो वह सस्ती मिलती है, दूसरे अच्छी होती है। गोभी शलजम, मेथी का साक, पोदीना आदि कुछ तरकारियाँ ऐसी होती हैं जो सुखा कर रख ली जाती हैं और जब उनकी फसल नहीं होती, तब बना कर खाई जाती हैं।

घर की सब चीजों को सफाई के साथ जिसकी जो जगह होती है उसको उसी स्थान पर रखना चाहिये। जो वस्तु जिस स्थान से उठाई जाय, उसको ठीक उसी जगह पर रखना चाहिये। ऐसा न करने से और इधर-उधर रखने से, जब उस चीज की जरूरत पड़ती है तो याद नही रहता कि वह चीज कहाँ रखी है, फिर ढूँढ़ना पड़ता है। किसी भी चीज को ठीक

जगह पर रखने से कभी ढूँढ़ने की जरूरत नहीं पड़ती। घर के सभी लोगों को इस बात का ध्यान देना चाहिये।

फुरसत के समय में घर के फटे-पुराने कपड़े सीने और बटन आदि लगाने के काम करने चाहिये। घर के बाल-बच्चों की देख-भाल करते रहना चाहिये। छोटे लड़कों से कोई चीज बिगड़ने न पावे, वे कुछ नुकसान न करने पावें, इन सभी बातों का स्त्रियों को ख्याल रखना चाहिये।

इस प्रकार गृहस्थी की बातों का लड़कियों में ज्ञान होना चाहिये। घर की बड़ी-बूढ़ी स्त्रियों को चाहिए कि वे इन बातों की लड़कियों में खूब जानकारी पैदा करें, जिससे वे आगे चल कर अपनी गृहस्थी को सुन्दर बनाने के योग्य हो सकें।

अक्सर देखा जाता है कि लाड़-प्यार के कारण जो लड़कियाँ अपने लड़कपन में गृहस्थी के काम-काज नहीं सीख लेतीं, वे सयानी होने पर जब अपने ससुराल जाती हैं और वहाँ पर उनको गृहस्थी का भार लेना पड़ता है तो उसे ठीक-ठीक नहीं कर सकतीं। इसका यह नतीजा होता है कि घर के सभी लोग तरह-तरह की बातें सुनाते हैं। इसलिये जो लड़कियाँ मायके से लेकर ससुराल तक आदर-सत्कार चाहती हों और चाहती हों कि सब कोई उनकी प्रशंसा करे, तो उनको घर गृहस्थी की सभी बातें भली प्रकार सीख लेनी चाहिये।

स्कूलों में पढ़ने-लिखने वाली लड़कियाँ गृहस्थी के कामों में बहुत लापरवाही करती हैं। उनका यह ख्याल होता है कि

गृहस्थी में काम-काज करना पढ़ो-लिखी लड़कियाँ और स्त्रियों का काम नहीं है। ऐसा सोचना उनकी भूल है। पढ़ने-लिखने के साथ-साथ उन्हें गृहस्थी की कुछ बातें भी जाननी चाहिये। स्त्रियों का सब से पहला धर्म यही है कि वे गृहस्थी की बातों से जानकार हों। आगे चल कर जब वे गृहस्थ बनें तो वे अच्छी तरह से अपनी गृहस्थी सुखी बना सकें। अपने पति, बच्चे तथा सास-ससुर आदि को सुख पहुँचा सकें। जो लड़कियाँ पढ़ी-लिखी होने पर भी गृहस्थी की बातों से अनजान होती हैं, वे आगे अपनी गृहस्थी को सुखी नहीं बना सकतीं। इससे उनका जीवन सन्तोष-जनक नहीं रहता।

गृहस्थी संसार का सब से छोटा से छोटा रूप है। जो अपने अज्ञान के कारण अपनी गृहस्थी बिगाड़ देते हैं वे फिर कभी अपनी जिन्दगी में सुखी नहीं हो सकते और इस प्रकार के आदमी सदा दूसरों को देख-देख कर दुख की साँसें भरा करते हैं।

सिलाई

स्त्रियों और लड़कियों के लिये सीने-पिरोने का काम सीखना बहुत आवश्यक है। यह एक हुनर है। जिन स्त्रियों को सिलाई आदि करना आता है वे गुणवती कहलाती हैं। वे दूसरे की मोहताज नहीं रहतीं। इससे उनके पैसे की बचत

होती है। जो स्त्रियाँ सीना-पिरोना नहीं जानतीं, वे हमेशा दूसरों की मोहताज रहती हैं और दर्जियों को सिलाई देकर उनसे कपड़े सिलवाती हैं। यदि वे स्वयम् कपड़े सी लिया करें तो उन्हें उससे कितना लाभ हो सकता!

इसके अलावा स्त्रियों को सिलाई सीखना इसलिये बहुत आवश्यक है कि वे कम-से-कम अपने कपड़े तो अवश्य ही सी लिया करें। क्योंकि दर्जी उनके कपड़े ठीक नहीं सी सकते। स्त्रियाँ न तो दर्जियों को अच्छी तरह कपड़े की नाप दे सकती हैं और न वे स्वयम्, दर्जियों से अपना शरीर ही नपवा सकती हैं। इसी कारण दर्जियों द्वारा सिले हुये स्त्रियों के कपड़े उनके शरीर पर फिट नहीं होते। कहीं से ढीले हो जाते हैं और कहीं से तङ्ग। स्त्रियों के कुछ कपड़े तो ऐसे होते हैं जो दर्जियों से सिलाने लायक नहीं होते। जैसे—नीचे पहनने की बांडी, चोली, छोटी कुरती आदि। ऐसे कपड़े तो वे स्वयम् अपने शरीर से नाप सकती हैं। और ठीक-ठीक सी सकती हैं।

आजकल तो कपड़ा सीने की मैशीन बिकने लगी हैं, किन्तु पुराने समय में मैशीनें नहीं थीं और स्त्रियाँ हाथ से ही बढ़िया से बढ़िया सिलाई किया करती थी। आजकल तो स्त्रियाँ पढ़ी-लिखी तथा शिक्षित हैं, वे अपने हाथ से ही मैशीन पर अपने-अपने बच्चों तथा घर के अन्य लोगों के बढ़िया-से-बढ़िया कपड़े सी लिया करती हैं। होशियार स्त्रियाँ अपने कपड़े इतने अच्छे सी लेती हैं कि वे उनके बदन में बहुत फिट बैठते हैं। अपने

मन का तथा शरीर पर चुभकर बैठने वाला कपड़ा तो स्वयं ही सिया जा सकता है।

जो स्त्रियाँ इस योग्य हैं कि वे मैशीन ले सकें, उन्हें चाहिये कि वे हाथ से चलानेवाली कपड़ा सीने की मैशीन लेकर सिलाई किया करें। एक बार मैशीन ले लेने से ।जिन्दगी भर के लिये उन्हें कपड़े सीने का आराम हो जायगा। एक मैशीन के घर में होने से घर की सभी स्त्रियाँ अच्छी सिलाई कर सकती हैं और अपनी लड़कियों को भी सिखा सकती हैं। यह मैं विश्वास दिलाती हूँ कि कुछ दिनों तक सिलाई का अभ्यास करने से अच्छी-से-अच्छी सिलाई आ सकती है।

सीना-पिरोना तो स्त्रियों और लड़कियों का ही काम है। इसलिये उन्हें अवश्य ही सीखना चाहिये। यहाँ पर सब प्रकार की सिलाइयों के करने अथवा तरह-तरह के कपड़े काटने के तरीके लिखे जाते हैं। इसके अलावा बुनाई का काम और कसीदा काढ़ना भी बताया जायगा। इसको पढ़ कर स्त्रियाँ बहुत लाभ उठा सकती हैं और अपनी लड़कियों को सिखा सकती हैं।

—:o:—

कई तरह की सिलाई

सिलाई करने के लिये, सिलाई की आवश्यक चीजें घर में हर समय मौजूद रखना चाहिये। सिलाई की चीजें रखने के लिये एक डिब्बा लेकर उसी में रखना चाहिये। सिलाई की आवश्यक चीजे ये हैं—कपड़ा नापने का गज, कपड़ा काटने की अच्छी तेज कैंची, मोटी और महीन सुइयाँ, एक अँगुश्तान और मोटे-महीन सूत।

सिलाई कई प्रकार की होती है। जिस प्रकार की सिलाई की जाती है उसी के अनुसार उसमें सूत का प्रयोग किया जाता है। साधारण सिलाई करने के लिये नागपुर के एम्प्रेस मिल्स का बना हुआ साँप मार्का ३३० नम्बर का सूत लेना चाहिए। यह सूत महीन होता है और विदेशी सूत से सस्ता मिलता है और उसकी अपेक्षा मजबूत भी होता है। कोकोनाडा का मुर्गा मार्का सूत भी साधारण सिलाई करने के लिये लिया जा सकता है। कीमती अथवा महीन कपड़े सिलने के लिये ५० या ६० नम्बर की रील काम में लाना चाहिये। रेशमी कपड़ों के लिये ८० या ६० नम्बर की रील का प्रयोग करना चाहिये। काज बनाने अथवा बटन टाँकने के लिये २० नम्बर की रील लेनी चाहिये।

सुई में डोरा डालना—सुई को दाहिने हाथ में पकड़ कर उसका नाक अर्थात् छेद ऊपर की ओर करो। अब बाएँ हाथ में डोरे का सिरा लेकर उस छेद में डालो और दूसरी ओर से खींच लो। सुई में डोरा डालते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि डोरा बहुत लम्बा न हो। लम्बा डोरा डाल कर कपड़ा सीते समय डोरे में कभी-कभी गाँठें पड़ जाती हैं और वह उलझ जाता है। इसके अलावा सुई को खींचने में देर लगती है। सुई में डोरा बहुत लम्बा न डालना चाहिये, जिससे वह बार बार उलझ जाय और न इतना छोटा ही डालना चाहिये जो चार अंगुल सिलाई करने के बाद समाप्त हो जाय।

अब सिलाई शुरू करने के पहले दाहिने हाथ की बीच की अँगुली में अँगुश्ताने को पहन लो। इसके पहनने से सुई दबाते समय उँगली में चुभती नहीं है।

सादी सिलाई—शुरु में सादी सिलाई करना ही सीखना चाहिये। रजाई और गद्दों में सादी सिलाई ही की जाती है। सादी सिलाई करने को कच्चा करना भी कहा जाता है।

सादी सिलाई करने की रीति—कपड़े में ऊपर से सुई चुभो दी। अब जितना बड़ा टाँका रखना हो, उसी के अन्दाज की जगह छोड़ कर नीचे की तरफ से उतनी दूरी पर सुई को नीचे से चुभोकर ऊपर को खींच लो। अब जितना बड़ा टाँका नीचे की तरफ पड़ गया है उसी अन्दाज से ऊपर भी टाँका पड़ना चाहिये। इसी प्रकार नीचे

से ऊपर और ऊपर से नीचे सुई को चुभो-चुभो कर निकालती जाओ। जहाँ पर अन्त करो, वहाँ एक टाँका ऊपर से और लेकर डोरे को कैंची से काट दो। सिलाई करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि सिलाई सीधी लाइन पर हो और टाँके एक से हों। पुराने कपड़ों पर इसका अभ्यास करना चाहिये।

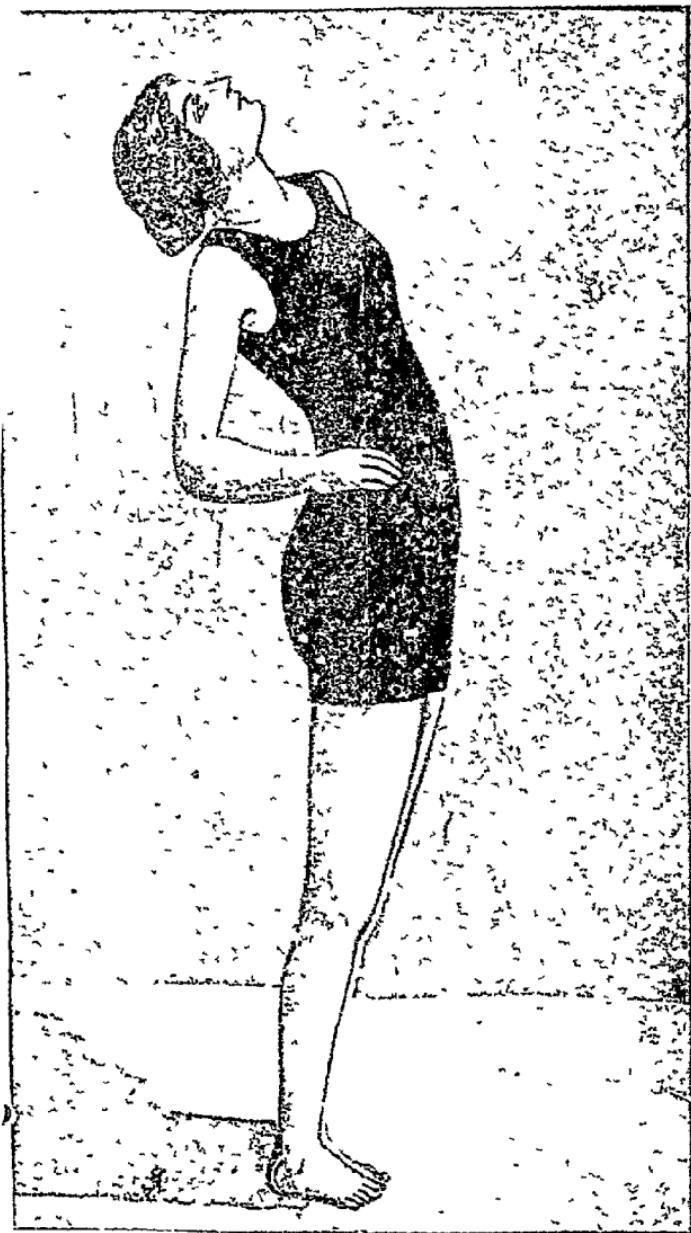
तुरपना—कपड़ा जितना मोड़कर दबाना हो उसे मोड़ लो। फिर दाहिनी तरफ़ से कपड़े के मोड़ के नीचे से सुई चुभोकर, बांई तरफ मोड़ के ऊपर निकाल लो। इसी प्रकार सब तुरप लो। इसके टाँके तिरछे रहते हैं।

बखिया—डोरे में महीन गाँठ लगा लो अब ऊपर से सुई कपड़े में चुभोकर नीचे ले जाओ। ज़रा आगे बढ़ाकर सुई के ऊपर की ओर निकाल लो। फिर जिस जगह पहले सुई चुभोई थी उसी छेद में फिर सुई को चुभोकर सुई निकालने की पहली वाली जगह से कुछ आगे निकाल लो। इसी प्रकार सब कपड़े में बखिया करलो। यह ध्यान रहे कि जितनी जगह का नीचे पहले फासला छोड़ा था और ऊपर जितना बड़ा टाँका लिया था, उसी के बराबर फासला छोड़ते हुये टाँका लेना चाहिये।

जोड़-सिलाई—किनारेदार दो कपड़ों को एक में जोड़ने के लिये जोड़-सिलाई की जाती है। जोड़-सिलाई से दोनों किनारे बराबर के रहते हैं। एक के ऊपर एक किनारा चढ़ता नहीं है। जोड़-सिलाई करने की यह रीति है कि कपड़ों के दोनों किनारों को एक के ऊपर एक न रखकर इस प्रकार रखो कि दोनों किनारे

आपस में मिले रहें। अब कपड़े की दोनों किनारियों को अपने बाएँ हाथ की तर्जनी अथवा अँगूठे के पासवाली उँगली पर रखकर अँगूठे से कपड़ा को दबाए रहो। इसके बाद दाहिने हाथ में सुई लेकर बाँई तरफ़ के किनारे के नीचे से सुई चुभोकर ऊपर को निकाल लो इसके बाद दाहिनी तरफ़ के किनारे के नीचे से सुई चुभोकर ऊपर को निकाल लो। इसी प्रकार सब किनारे जोड़ लो। इसी को जोड़-सिलाई कहते हैं। जहाँ पर सिलाई खत्म हो, वहाँ पर मज़बूत गाँठ देकर डोरे को काट लो।

पेबन्द लगाना—प्रायः कपड़े जब कहीं से जल जाते हैं या इस प्रकार फट जाते हैं कि फटने की जगह में कपड़ा बिल्कुल नुच जाता है तो ऐसी जगह कपड़े की चकती अथवा पेबन्द लगाया जाता है। जिस प्रकार का कपड़ा फटा हो उसी तरह के कपड़े का पेबन्द लगाना चाहिये। यदि नये कपड़े में पेबन्द लगाना हो तो नये कपड़े का ही पेबन्द लगाना चाहिए और यदि पुराने कपड़े में पेबन्द लगाना हो तो पुराने कपड़े का।

पेबन्द लगाने के लिये पहले कपड़े की फटी हुई जगह को कैंची से आस-पास काटकर साफ़ करलो; अर्थात् जो कपड़े के डोरे आस-पास निकल आते हैं, उन्हें काट दो। अब यदि फटी हुई जगह गोल हो तो कपड़े की चकती गोल काटो और यदि फटी हुई जगह चौकोर हो तो चौकोर चकती काटनी चाहिए। चकती का कपड़ा फटे हुये स्थान से आधा इञ्च चारों ओर से

चित्र नं० २६ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८४

अधिक रखकर काटना चाहिये। इसके बाद कपड़े में चकती लगाना शुरू करो।

पैबन्द लगाने की रीति यह है कि फटी हुई चकती को फटे हुये स्थान पर सीधी ओर से रखकर चारों ओर कच्ची सिलाई कर दो। अब उस चकती के किनारों को नीचे की ओर मोड़कर नीचेवाले कपड़े के साथ तुरप डालो। जब सब तुरप चुको तब कच्ची सिलाई को खोल दो।

रफू सिलाई—ऊनी, सूती और रेशमी तथा नए कपड़े जब कहीं से फट जाते हैं या मसक जाते हैं अथवा उनमें छोटे-छोटे छेद हो जाते हैं तो ऐसी जगहों में रफू-सिलाई की जाती है। रफू-सिलाई करने से फटी हुई जगह बहुत मजबूत हो जाती है और दूर से देखने पर यह नहीं मालूम होता कि कपड़े में किसी प्रकार की सिलाई की गयी है। रफू-सिलाई करने की विधि जानने के पहले उसके संबन्ध में कुछ और बातें जान लेना आवश्यक है। वे बातें नीचे दी जाती हैं।

१—रफू करने के लिये सुई महीन होनी चाहिए।

२—जिस रंग का कपड़ा हो, उसी रंग के डोरे से उसमें रफू करना चाहिये।

३—सूती कपड़ों में रफू करने के लिए सूती कपड़े की चिट से डोरा निकालकर, उस डोरे से रफू करना चाहिए। इसके लिये रील, गोली आदि का डोरा ठीक नहीं होता। किन्तु रेशमी कपड़ों में रेशम की लच्छी के डोरे से और गरम कपड़े में महीन ऊन से रफू करना चाहिए।

४—सूती नये कपड़े में रफ़ू करने के लिए, नये कपड़े की चिट से डोरा निकालना चाहिए और पुराने कपड़े के लिए पुराने कपड़े की चिट से डोरा निकालकर रफ़ू करना चाहिए। यदि कपड़ा मोटा है, तो मोटे कपड़े से सूत निकालना चाहिए।

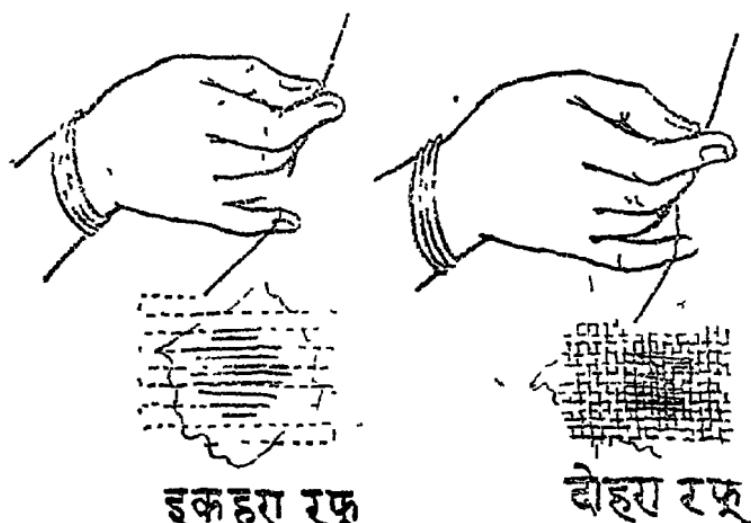
५—सूत कपड़े के अनुसार निकालकर कपड़े में भरना चाहिये।

६—रफ़ू कपड़े के उलटी तरफ़ से करना चाहिये। रफ़ू की सिलाई बहुत महीन होनी चहिये।

रफ़ू दो प्रकार से किया जाता है। पहले प्रकार से कपड़े को एक तरफ़ से घुटनों में दबाते हैं और बाएँ हाथ से एक तरफ़ का कपड़ा खींचकर पकड़े रहते हैं और फिर रफ़ू करते हैं। दूसरे प्रकार से इस तरह रफ़ू किया जाता है कि एक कटोरा लेकर उसपर कपड़े को इस प्रकार बिछा देते हैं कि रफ़ू करने वाली जगह कटोरे के बीचो-बीच में रहे। उपरान्त बाएँ हाथ से कटोरे के आस-पास चारों ओर लटके हुए कपड़े को समेट-कर पकड़ लेते हैं जिससे कपड़ा कटोरे पर तन जाता है। फिर रफ़ू कर लेते हैं इस प्रकार रफ़ू करने से बहुत आसानी पड़ती है, रफ़ू भी अच्छा होता है। किन्तु पहली रीति से रफ़ू करने में असुविधा होती है।

रफ़ू करने का मतलब है फटी हुई जगह पर डोरा भरना। यदि कपड़ा फटा हुआ हो या मसका हुआ हो तो उसमें एक ही तरफ़ से डोरा भरना चाहिये, लेकिन छेद होने पर दोनों तरफ से डोरा भरना चाहिये। रफ़ू करते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि टाँके एक से हों और खूब महीन हों। फटे हुये

स्थान से चारों ओर एक अंगुल अधिक जगह लेकर रफू करना चाहिये। रफू की सिलाई सादी सिलाई की तरह ही की जायगी। नीचे दिये हुये चित्रों को देखकर रफू करने का तरीक़ा समझ लो।

इकहरा रफू दोहरा रफू

काज-बनाना—काज काटने के पहले बटन को देख लेना चाहिए कि वह कितना बड़ा है। अब उसी के अनुसार काज अर्थात् बटन-घर काटना चाहिए। काज काटकर सीने का अभ्यास कतरनों पर खूब करना चहिए। जब अच्छी तरह काज सिलना आजाय तब पहनने के कपड़ों में काटकर सिलना चाहिये। काज बनाने में कभी जल्दी न करना चाहिये। जल्दबाज़ी करने से काज अच्छा नहीं बनेगा और उसके टाँके छोटे-बड़े हो जायँगे। जब हाथ अच्छी तरह बैठ जाता है तब काज जल्दी में भी अच्छा सिल जाता है।

काज सिलते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि टाँका कोई बड़ा-छोटा न हो। सब बराबर में एक सीध में होने चाहिए और खूब घनी सिलाई अर्थात् बिल्कुल एक दूसरे से मिले हुए टाँके होने चाहिये। इन बातों का ध्यान रख कर जो काज सिले जायँगे वे बहुत मज़बूत और देखने में सुन्दर मालूम होंगे।

काज सिलने के लिए सुई में मोटा डोरा डालो। इसके बाद कटे हुए काज के चारों ओर किनारे-किनारे एक सीध पर सादी सिलाई कर दो। इससे काज बनाने में आसानी होगी, टाँके सीधे आवेंगे। अब काज सिलना शुरू करो। नीचे दिया हुआ काज बनाने का चित्र देख लो तो जल्दी समझ में आ जायगा।

चित्र नं० २

इसके बाद काजवाले कपड़े को बाएँ हाथ में लेकर उसे इस प्रकार पकड़ो कि वह अँगूठे और बीच की उँगली के बीच में दबा रहे। अब सुई को दाहिने हाथ में पकड़कर सिलना सुरू करो—काज के नीचे से सुई को चुभो कर ऊपर की तरफ खींचो। इसके पहले सूत में छोटी सी गाँठ लगा लेनी चाहिये जिससे डोरा अटक जाय। जब एक टाँका लगा चुको तब दूसरा टाँका भी उसी प्रकार लगाना शुरू करो, किन्तु इस बार जब सुई आधी कपड़े के ऊपर निकल आये, तब सुई के तागे जो नीचे छेद के पास हैं उन्हे दाहिने हाथ की उँगलियों से उठाकर सुई के ऊपर एक फेरा घुमा दो और फिर उस फेरनेवाले डोरे के अन्दर से ही सुई को खीच लो।

इस प्रकार करने से कटे हुये काज की तरफ़ एक छोटी सी गाँठ पड़ जायगी। अब इसी प्रकार पूरे काज को सिल डालो। जहाँ पर काज की सिलाई ख़त्म हो वहाँ नीचे की तरफ सुई निकालकर, दो-तीन टाँके लगा दो और फिर कैंची से डोरे को काट लो।

काज सिलने के पहले जो कच्ची अर्थात सादी सिलाई की गयी थी, वह काज के टांकों के अन्दर आ जानी चाहिए। टाँके सब एक से होने चाहिये।

काज बना लेने के बाद बटन की पट्टी पर काज के बराबर में ही बटन टाँक लेना चाहिये। बटन टाँकने के लिये भी मोटा डोरा होना चाहिये। बटन के छेद डोरे से खूब भर देने चाहिये जिससे वह ख़ूब मज़बूत और टिकाऊ रहें।

कपड़े काटना और सिलना

कपड़ा काटने के पहले उसे या तो शरीर से नाप लेना चाहिये या जिसका कपड़ा काटना हो उसी कपड़े से नाप ले लेना चहिये। अन्दाज़ से काटकर जो कपड़े सिले जाते हैं वे ठीक नहीं होते और शरीर पर फिट नहीं बैठते। इसलिये बिना नाप के कपड़ा न काटना चाहिए।

कपड़ा काटते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि नाप से आधा-आधा अंगुल कपड़ा सब तरफ अधिक लेकर काटा जाय और यही आधा-आधा अंगुल कपड़ा जो अधिक लिया गया है वह सिलाई में दबा देना चाहिये। कपड़ा छाँटते समय बहुत सावधानी रखना चाहिये, जिससे कहीं अधिक न छँट जाय, नहीं तो वह कड़ा हो जायगा। हमेशा इस बात का ध्यान रखकर कपड़े छाँटना चाहिये। अब यहाँ पर तरह-तरह के कपड़ों के काटने और सिलने की विधियाँ बताई जाती हैं।

रूमाल—जिस किसी कपड़े की रूमाल सिलना हो उसमें से चौकोर टुकड़ा, जितनी बड़ी रूमाल सिलने की इच्छा हो, उस के अनुसार काटकर उसके चारों ओर के किनारों को पहले मोड़ लेना चाहिये। इसके बाद उसको महीन-महीन तुरप डालना चाहिये और फिर मशीन द्वारा बखिया कर लेनी चाहिये।

टोपी—यह दो तरह की बनाई जाती है। एक तो गोली और दूसरी बैजई। दोनों प्रकार की टोपियों के सिलने में कोई अन्तर नहीं है। केवल काट में ही अन्तर है। टोपी सिलने के लिए ये-ये चीजें होनी चाहिये।

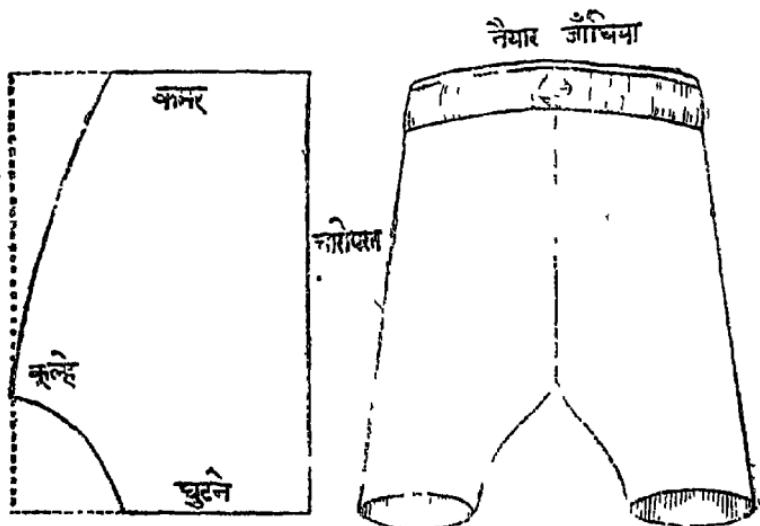
टोपीका कपड़ा, अस्तर का कपड़ा, मोटा क़ागज़ या-मोटा टाट अथवा कपड़ा और आयल-क्लाथ।

अब जिस तरह की टोपी बनानी हो उसी तरह की टोपी को सामने रखकर काट लेना चाहिये। पहले कपड़ा-टाट अथवा क़ागज़ में से जो चीज टोपी में भरनी हो—उसका घेरा काट लेना चाहिये। घेरे की दीवार जितनी पसन्द हो उतनी ही ऊँची रखे। इसके बाद चाँद के भाग का कपड़ा भी काट लेना चाहिये क्योंकि उसे चारों ओर से झुकाना पड़ता है।

इसके बाद कटे हुये क़ागज़ से नाप कर टोपी का कपड़ा काट लो और फिर अस्तर का कपड़ा भी काट लो। ऊपर और नीचे का कपड़ा दोनों तरफ से एक-एक इञ्च दबाने के लिये अधिक लेकर काटो। अब टोपी के घेरे के नीचे-ऊपर अन्दर की तरफ सुई-डोरे से दूर-दूर टांके लगा दो। फिर चँदुवें को झुकाकर घेरे पर लगा दो और उसके ऊपर कपड़ा चढ़ाकर अन्दर की तरफ महीन सुई से सी दो। अब इसी तरह अस्तर का कपड़ा लगाकर भीतरी सिलाई कर दो। फिर वार्निश लगे हुये आयल क्लाथ की दो-तीन अंगुल चौड़ी पट्टी घेरे के अस्तर के साथ सी दो।

जाँघिया—जिसका जाँघिया सिलना हो उसकी पहले गज़ द्वारा नाप ले लेनी चाहिये। जाँघिया कमर से लेकर घुटनों तक लम्बा होता है, इसलिये इसकी लम्बाई कमर से घुटनों तक लेनी चाहिये चौड़ाई कूल्हों पर से कमर की तरह नापना चाहिये और इसी प्रकार घुटनों की भी नाप लेनी चाहिये।

अब जितनी जाँघिए की लम्बाई हो उससे तीन इञ्च अधिक लम्बाई और कूल्हे की जितनी चौड़ाई हो उससे एक इञ्च अधिक चौड़ाई लेकर कपड़ा लो, फिर उसको दो भागों में फाड़ दो। अब इसके बाद दोनों टुकड़ों को दोहराकर एक पर एक रख दो। इस प्रकार चार परत हो जायँगे। नीचे दिये हुए चित्र से समझ लो कि ये चारों परत हैं।

चित्र नं० ३

अब एक डेढ़-दो इञ्च की चौड़ी पट्टी लेकर कमर को नापो। फिर कमर की पट्टी को भी चौपरत करके जाँघिए के कपड़े के

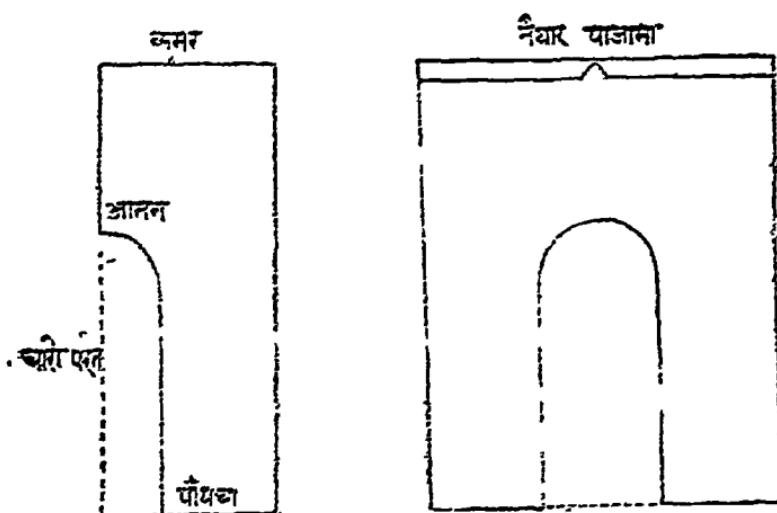
ऊपर रख लो। अब जितनी पट्टी की लम्बाई है उसकी नाप से, तीन चार इञ्च अधिक आगे, जाँघिये के कपड़े पर निशान लगा लो। अब जितनी घुटनों की नाप ली थी उससे आधी इञ्च अधिक कपड़ा छोड़ छोड़कर, कपड़े पर निशान लगा दो। अब चित्र के अनुसार रेखा कपड़े पर खींच लो और फिर कैंची से रेखाओं के किनारे-किनारे काट लो। अब जाँघिया कट गया। अब दोनों हिस्सों को अलग कर दो।

अब जॉघिया इस प्रकार सिलना शुरू करो—पहले दोनों पायचों के घुटनों की तरफ डेढ़ डेढ़ इञ्च मोड़कर सिल लो। फिर सामने के दोनों कपड़ों को सिलो और इसी प्रकार पीछे से भी सिल लो। अब दोनों पांयचे एक में जुड़ गये। इसके बाद कमर में चुनाव छोड़ो। चुनाव इतना हो जिससे कमर के नाप की पट्टी उसके बराबर हो जाय। अब कमर की पट्टी के अन्दर चुना हुआ कपड़ा रखकर सिल दो। इस पट्टी के अन्दर फीता अथवा इजारबन्द डाला जाता जाता है।

ढीले पांयचे का पाजामा—जिसका पाजामा सिलना हो उसकी कमर से ऐंड़ी तक लम्बाई नाप लेनी चाहिये। लम्बाई की नाप से दो गिरह कपड़ा अधिक लेना चाहिये। पाजामे के पांयचों की ढिलाई जैसी पसन्द हो वैसी रखनी चाहिए।

बड़े पाजामे में सवा दो गज कपड़ा एक गज के अर्जवाला लगता है। यदि कपड़ा एक गज के अर्ज का हो तो सवा दो गज कपड़ा लेकर उसे दोहरा करके जमीन पर बिछा दो। इसके

वाद उसकी शिकन मिटाकर उसको चौहरा कर दो। अब जितनी ढीली मोरी पांयचे की रखनी हो वहाँ पर पेन्सिल से निशान लगा दो। इसके बाद गज लेकर कमर से नीचे आसन तक ६, ६॥ गिरह नापकर निशान लगा दो। जब इसको नाप चुको तो दो गिरह कपड़ा जो लम्बाई में अधिक लिया गया था उसमें से एक गिरह ऊपर कमर में ले लो और एक गिरह नीचे पांयचे पर मोड़ने के लिये।

चित्र न० ४

अब चित्र के अनुसार आसन से पाँयचे तक रेखा खींचकर कैंची से काट लो। काट लेने के वाद दोनों पाँयचों को अलग-अलग करके पहले दोनों पॉयचों के नीचे के हिस्सों को एक-एक गिरह अन्दर मोड़कर सीलो। इसके वाद जांघिये की तरह अगले-पिछले भागों को सी लो। इसके वाद कमर की तरफ जो

एक गिरह कपड़ा अधिक लिया गया था उसको पाजामे के सीधी और चौड़ा-चौड़ा मोड़कर इजारबन्द डालने की जगह सिल लो।

कुरते—यह दो प्रकार के बनाये जाते हैं। एक तो कलियों-दार और दूसरे बिना कली के। यहाँ पर दोनों तरह के कुरतों के काटने और सिलने की विधियाँ लिखी जाती हैं।

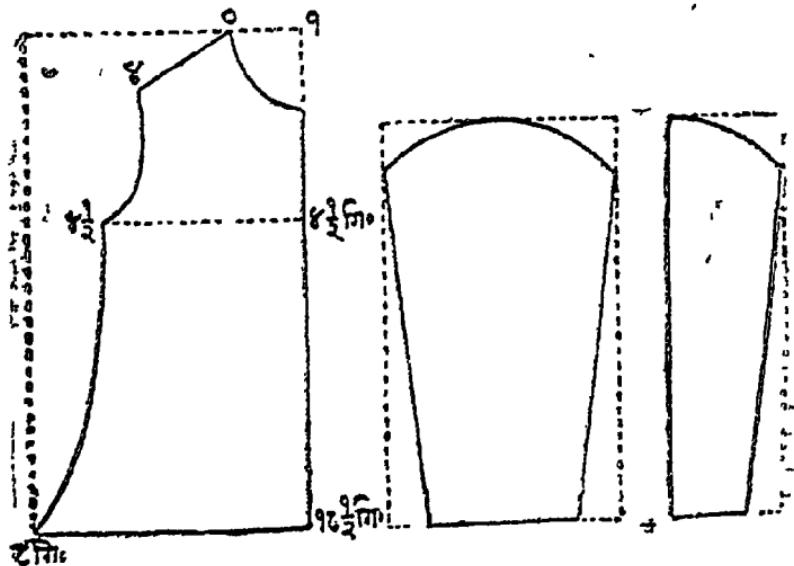
बिना कलियों का कुरता—जिसका कुरता सिलना हो उसकी नाप ले लो। कुरते की नाप इस प्रकार लेनी चाहिये। लम्बाई पीछे गरदन से लेकर घुटनों तक या घुटनों से कुछ ऊपर तक। बड़े कुरते के नीचे का एक तरफ का घेर एक गज या सत्रह-अठारह गिरह। बाहों की लम्बाई कन्धे और बाह के जोड़ से हाथ और कलाई के जोड़ तक। कन्धे की नाप गरदन के पीछे बीचो बीच से बखौड़े तक और छाती की ढिलाई एक बगल से पीठ की तरफ घुमाते हुए और दूसरे बगल से निकालते हुये। फिर पहले वाले बगल तक नापकर उससे एक-दो गिरह अधिक कपड़ा लेना चाहिये। आस्तानी की ढिलाई अन्दाज से रख लेनी चाहिये।

मान लो; तुमने किसी आदमी के कुरते की नाप ली और वह इस प्रकार हुई। लम्बाई १८ गिरह, नीचे के घेर की चौड़ाई १ गज, आस्तीन की लम्बाई १० गिरह, छाती की ढिलाई १८ गिरह, कन्धे की नाप ४ गिरह।

इस प्रकार कुरते की नाप ले-लेने के बाद इस हिसाब से कुरते के लिये कपड़ा लेना चाहिये। लम्बाई का दूना और

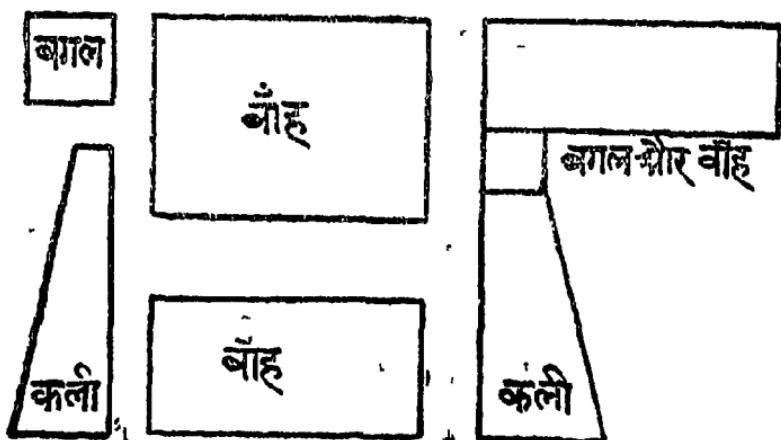
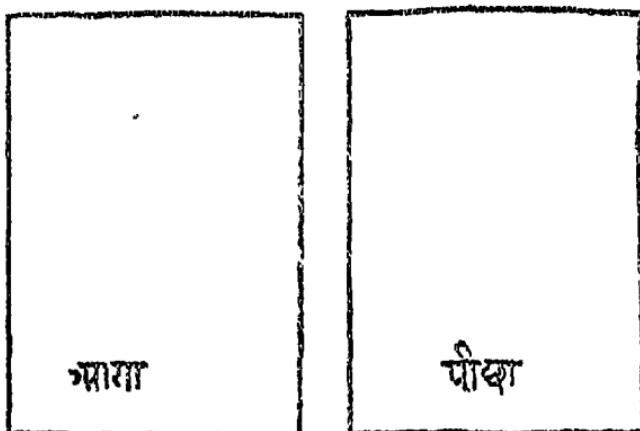
उससे एक गिरह अधिक कपड़ा लो। एक आस्तीन की लम्बाई जितनी है उतना ही दूसरे आस्तीन के लिये भी लेकर, एक-एक गिरह अधिक कपड़ा दोनों आस्तीनों में भी लेना चाहिये। आस्तीनों की जितनी ढिलाई रखनी हो उससे डेढ़ गिरह कपड़ा अधिक लो।

इस प्रकार कपड़ा लेकर जितना कपड़ा लम्बाई का लिया गया है उसे दोहरा करके आगा-पीछा काट कर अलग-अलग कर लो इसी प्रकार दोनों आस्तीन भी अलग करो। अब आगे का कपड़ा लेकर उसे दोहरा करके बिछाओ। दोहरा करने पर लम्बाई तो उतनी ही रहेगी किन्तु चौड़ाई आधी हो जायगी। चित्र को देखो, समझ में आ जायगा।

लम्बाई १ से १८॥ गिरह तक, चौड़ाई १८॥ से ८ गिरह तक आधी है। चित्र नं० ५

छाती की चौड़ाई १ से ४॥ गि० चौड़ाई नाप कर एक रेखा खींच लो। अब १ से चार गिरह तक नाप कर कन्धे की रेखा खींचो। ४ के नीचे आधी गिरह के फ़ासले से एक टेढ़ी रेखा चित्र के अनुसार खींचो। फिर गले पर गोलाई से एक रेखा खींचो। अब ४ से ४॥ तक और ४॥ चार से ८ तक चित्र के अनुसार रेखा खींच लो। इसके बाद ८ से ४॥ तक काटो, ४॥ से ४ के नीचे से जो रेखा खींची गई है उसके किनारे से १० तक काटो, फिर १० से गोल गले की रेखा पर काटो। बस कुरते के आगे का भाग कट गया। अब पीछे वाले कपड़े को दोहरा करके बिछा दो और उस पर कटे हुये भाग को दोहरा करके रखो और उसी के समान काट लो किन्तु इसमें गले का भाग न काटो। गला आगे ही से काटा जाता है। अब दोनों आगा-पीछा कट कर तैयार हो गये।

अब दोनों आस्तीनों के कपड़े को लेकर दोहरा करो और नीचे आस्तीन में जितनी ढिलाई रखनी हो उसे नाप कर निशान लगा दो।

ऊपर की तरफ़ आस्तीन की चौड़ाई उतनी ही रखो। इसके बाद अपने लगाए हुये चिह्न से चित्र के अनुसार ऊपर तक एक तिरछी रेखा खींचो और एक तिरछी रेखा ऊपर खींचो फिर कैंची से रेखाओं के किनारे से काट लो। अब बाँह भी कट गई। कुरता कट जाने पर उसका आगा-पीछा, बाँह नीचे दिये चित्रों के अनुसार होना चाहिये।

चित्र नं० ६

अब कुरते को सिलना आरम्भ करो। पहले आगे-पीछे के कन्धों को एक में जोड़ो। इसके बाद बगलों के नीचे से चार-चार गिरह तक आगा-पीछा जोड़ो। बाकी नीचे का स्थान जेबें लगाने के लिये खुला रहने दो। अब दोनों बाहों के नीचे के भाग तीन-तीन अंगुल मोड़ कर सिलो और फिर दोनों बाहों

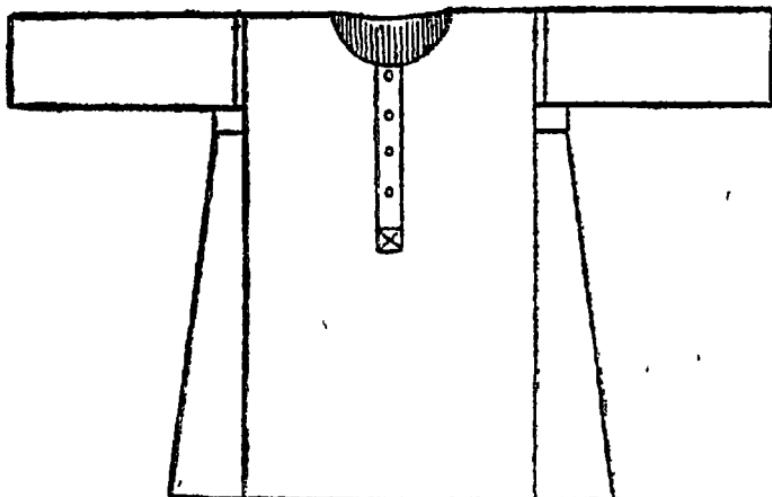
को कुरते में जोड़ दो। इसके बाद कुरते के गले के बीचों-बीच में नीचे ५ गिरह तक काटो और दाहिनी तरफ बटन की ओर बाएँ तरफ काजों की पट्टी लगा कर सिलो। अब गले की पट्टी नाप कर कुरते के कटे हुये गले में अन्दर की तरफ पतली-पतली लगाओ। यदि कटे हुये गले से पट्टी कुछ बढ़े तो गले को थोड़ा-सा और गोलाई से छाँट लो। इसके बाद दोनों बगलों की तरफ जेबें लगाओ। बड़े कुरते की जेबों की लम्बाई थैली बनाने पर छः गिरह होनी चाहिये और चौड़ाई दो-ढाई गिरह। अब किसी सिले हुये कुरते को देख कर जेबें लगा लेना चाहिये। इसके बाद कुरते के नीचे के घेर को पतला-पतला मोड़ कर सिल डालना चाहिये।

कलीदार कुरता—कुरते की लम्बाई और चौड़ाई पहनने वाले की इच्छा पर निर्भर है। साधारण बड़े कुरते में एक गज अर्जवाला सवा दो गज कपड़ा लगता है। बड़े कुरते की नाप इस प्रकार रखना चाहिये—लम्बाई एक गज, चौड़ाई छाती की नाप से रखे किन्तु कुरते का घेर कलियों पर निर्भर है। इसमें चार कलियाँ पड़ती हैं। कुरते में जितना घेर रखना हो उसी के अनुसार कलियाँ चौड़ी काटनी चाहिये। बाँहों की लम्बाई बारह गिरह और ढिलाई चार गिरह। बगल की लम्बाई-चौड़ाई डेढ़-डेढ़ गिरह रखनी चाहिये। कलियों की लम्बाई कुरते की लम्बाई के बराबर नहीं रखी जाती। नीचे दिये हुये चित्रों को अथवा किसी सिले हुये कुरते को देख कर कलियों की लम्बाई समझ लेनी चाहिये।

कलियाँ चित्र के अनुसार तिरछी काट लेनी चाहिये। चारों कलियाँ एक ही सी कटें, कोई बड़ी-छोटी न हो। जब सब कुरता काट चुको तब आगे के भाग में गोल गला काट कर, बीचों-बीच चार गिरह की लम्बाई तक बटन और काज की पट्टियाँ बनाने के लिये फाड़ दो। अब कुरते की सिलाई इस प्रकार शुरू करो।

पहले बाहों की चौड़ाई पतली-पतली मोड़ कर तुरप लो। अब बाहों के बगल चित्र को देख कर जोड़ो। फिर कलियों की तिरछी काट की तरफ से दो-दो कलियाँ एक में जोड़ो। किन्तु

चित्र न० ७

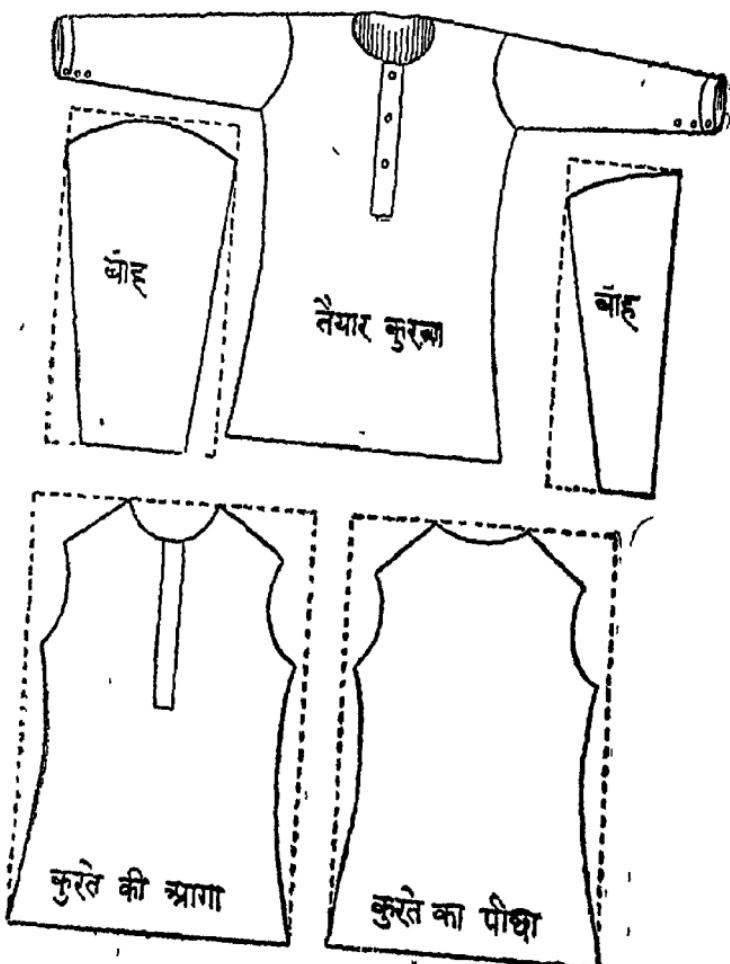
तैयार कुरता

यह ध्यान रहे कि बिना कली के कुरते की तरह इनमें भी जेबों के लिये जगह छोड़ देनी चाहिये। अब कलियों को बगल से जोड़ो। जब दोनों ओर की बाँहों में बगल और कलियाँ लग

जाय तब आगे-पीछे को जोड़ कर उसमें जोड़ देना चाहिये। इसके बाद कुरते का गला बना लो और दोनों जेबों के स्थान पर जेबें लगा दो। किसी सिले हुये कुरते को सामने रख कर सिलाई करने का ढङ्ग देख लो।

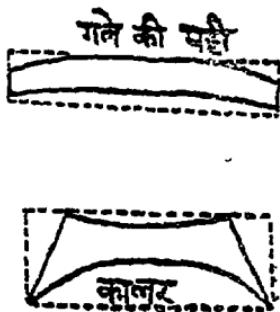
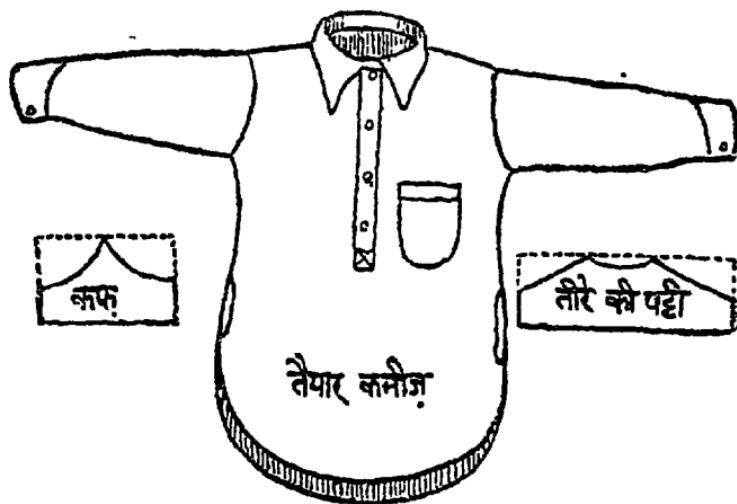
कमीज—बड़े आदमी की कमीज में एक गज के अर्जवाला तीन गज कपड़ा लगता है। बड़ी कमीज की लम्बाई एक गज से लेकर अठारह गिरह तक रखी जाती है और चौड़ाई तेरह गिरह से एक गज तक। यदि कमीज की लम्बाई एक गज रखनी हो तो चौड़ाई तेरह गिरह रखनी चाहिये।

अब तेरह गिरह चौड़ा कपड़ा दो गज लम्बाई लेकर एक-एक गज के दो टुकड़े करो। दोनों टुकड़ों में से एक आगा बनाओ और एक पीछा। अब दोनों टुकड़ों को एक-पर-एक रख कर दोहरा दो और जमीन पर लम्बा करके रख दो। अब बाहें नापो। बाहों की लम्बाई मुड्ढों से लेकर अँगूठे की गाँठ तक नापना चाहिये। कटने-छटने और सिलने के बाद वे ठीक हो जायँगी। बाँहों की चौड़ाई कुरते की बाँहों से अधिक रखी जाती है। अब गर्दन के नीचे जो लम्बी पट्टी जिसे तीरा कहते हैं उसको नाप लो। तीरे की नाप एक मुड्ढे से लेकर दूसरे मुड्ढे तक होनी चाहिये और तीरे की चौड़ाई डेढ़ गिरह, कफ की ढिलाई कलाई की नाप से अधिक लेनी चाहिये। कफों की चौड़ाई अन्दाज से रख लो। जब कमीज की नाप ले चुको तो उसकी काट-छाँट इस प्रकार करो। साथ ही चित्रों को देख कर भी समझ लो।

पहले आगे-पीछे को नीचे से गोल काट दो। फिर जहाँ पर बाहें जोड़ी जायँगी उस स्थान को गोलाई लेकर काटो, उपरान्त

चित्र नं० ८

बगल से लेकर कुछ नीचे तक गोलाई से तिरछा काट दो। अब आगा-पीछा अलग-अलग कर लो। इसके बाद आगे के भाग में

कन्धों पर कुछ तिरछा काटो। अब तीरे की पट्टी को इस प्रकार काटो कि पीछे की गरदन तक कुछ गोलाई लेकर कटे और दोनों कन्धों पर तिरछा। तीरे के चित्र को देख कर समझ लो।

चित्र न० ९

अब कफों को छाँटो। फिर बाँहों की छाँट करो। कमीज की बाहों की काट भी सादे कुरते की बाँहों की भाँति करनी चाहिए। अब गले से नाप कर गले की पट्टी भी काट लो। गले की पट्टी की चौड़ाई तीन गिरह रखो और फिर उसे दोहरा करके काटो। यदि कमीज के गले में कालर लगाना हो, तो खूब चौड़ी-सी एक पट्टी लेकर उसे दोहरा करो और फिर गले की पट्टी की लम्बाई से दो इञ्च छोटा उसका कालर काट लो। यदि गले की पट्टी ६॥ गिरह हो तो कालर ६ गिरह लम्बा रखना चाहिये।

अब कमीज की सिलाई आरम्भ करो। पहले एक सिली हुई कमीज को सामने रख लो, जिससे उसे देख कर जल्दी समझ सको। कमीज के पीछे ऊपर की तरफ बीचो-बीच चौड़ी-सी प्लेट डालो। अब तीरे के दोनों टुकड़ों को लेकर दोनों को इस प्रकार रखो कि कमीज का पीछा बीच में रहे और फिर सिल दो।

अब आगे की प्लेट बनाओ। कमीज में कुरते की तरह काज-वाली पट्टी अलग से नहीं लगाई जाती है। इसमें जिस प्रकार पीछे प्लेट डाली जाती है उसी प्रकार आगे भी पड़ती है। पहले आगेवाले को दोहरा करो, उपरान्त गले की ओर से पट्टी की लम्बाई तक आधे अंगुल चौड़ी प्लेट डालो। अब बाँए तरफ दो-ढाई अंगुल अधिक कपड़ा छोड़ कर पट्टी की लम्बाई तक काट दो। फिर जिस ओर अधिक कपड़ा है, उस ओर चौड़ी प्लेट काजवाली बना लो और दाहिनी ओर बटन की पट्टी लगा दो।

इसके बाद बटन की पट्टी पर काटवाली पट्टी को चढ़ाकर नीचे चौकोर सिलाई कर दो।

अब आगा-पीछा जोड़ दो। फिर बाँहों में प्लेट डाल कर कफ लगाओ और बाँहें भी आगे-पीछे में जोड़ दो। इसके बाद गला आगे से गोल काट कर और गले की पट्टी के ऊपर कालर जोड़ कर, पट्टी को कटे हुये गले में जोड़ दो। अब बाईं ओर बगल की सीध पर एक जेब लगा दो और कमीज के नीचे के किनारे मोड़ दो। बस कमीज तैयार हो गई।

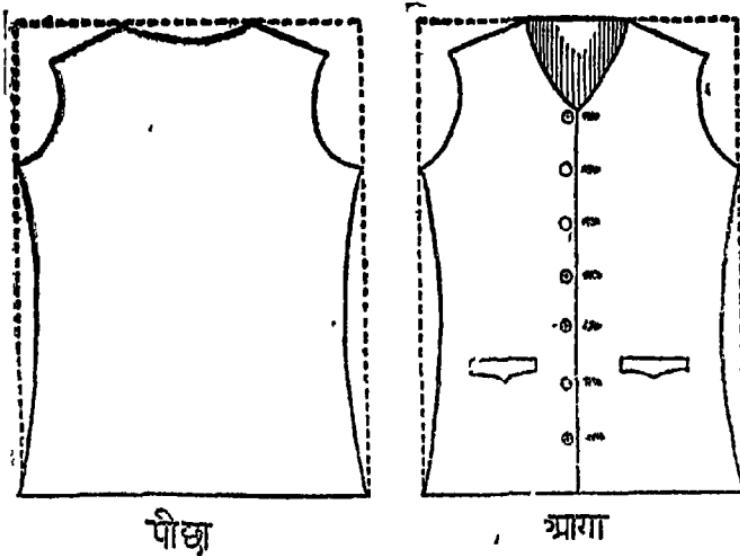
यदि छोटी कमीज सिलना हो, तो अन्दाज से नाप कर लेना चाहिये, अथवा छोटी कमीज से नाप कर काटना चाहिए।

वास्कट—इसका काटना बहुत सहज है। वास्कट दो प्रकार की सिली जाती है। एक तो सादे गले की, दूसरी लौटकालर की। बड़ी वास्कट में एक गज के अर्जवाला कपड़ा एक गज ही लगता है।

बड़ी वास्कट की लम्बाई साढ़े नौ गिरह से साढ़े दस गिरह तक रखी जाती है। इसकी चौड़ाई शरीर से या सिली वास्कट से नाप लेनी चाहिये। वास्कट के लिये आगे-पीछे का कपड़ा लेकर चित्र के अनुसार काट लो। जब आगा-पीछा अलग-अलग कर चुको, तब आगे को बीचो-बीच से काटकर दो भाग कर लो और गला काट दो।

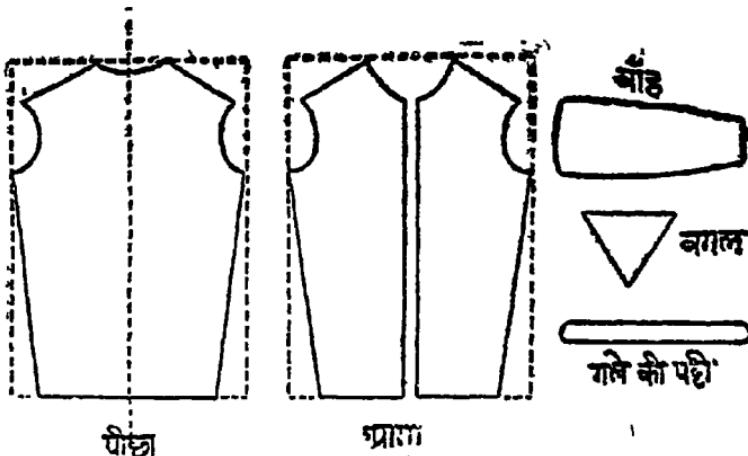
अब किसी वास्कट को देख कर कटी हुई वास्कट को सिल डालो पीठ के नीचे दो पतली-पतली पट्टियाँ लगा कर बकसुये लगा दो।

चित्र न० १०

पीछा आगा

शलूका—यह दो तरह का बनाया जाता है। एक तो आधी बांह का और दूसरी पूरी बांह का कफदार। शलूका ऐसा सिलना चाहिए जो शरीर पर चुभकर बैठे। जिसका शलूका सिलना हो उसके शरीर से नाप लेना चाहिए। शलूके की काट बहुत आसान है। इसकी बांह की ढिलाई अधिक न रखनी चाहिये। यदि कफदार बांहें बनानी हो, तो क़मीज की ही भांति इसमें कफ काटकर लगा लेना चाहिये।

शलूका कलियोंदार भी बनाया जाता है। किन्तु कलीदार से बिना कली का शलूका अधिक अच्छा लगता है। इसके अलावा इसमें तिकोनी बगलें भी काटकर लगाई जाती हैं।

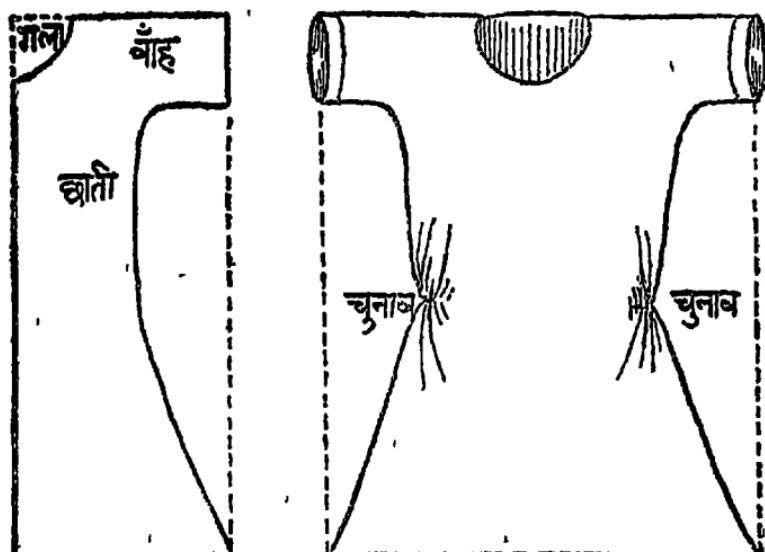
नीचे दिये हुए चित्रों को देखकर शलूके की प्रत्येक चीज़ की काट समझ लेनी चाहिए—

चित्र नं० ११

शलूका काट चुकने के बाद पहले आगा-पीछा जोड़ो। फिर बाहों में बग़ल जोड़कर बाहों के स्थान पर जोड़ो। अब आगे से गोल गला काटो। फिर सामने बटन-काज की पट्टियाँ बनाकर गला बनाओ। इसके बाद नीचे पतला-पतला मोड़कर सिल दो और दोनों ओर जेबें लगा दो। बस शलूका तैयार हो गया।

जम्पर—इसमें बाहें अलग से नहीं लगाई जातीं, वरन् आगा पीछा इतना चौड़ा लिया जाता है कि बाहें उसी में निकलती हैं। जम्पर की काट बहुत सहज है। यहाँ पर साधारण जम्पर के काटने और सिलने की विधि लिखी जाती है।

जम्पर जितना लम्बा रखना हो उसी हिसाब से लम्बाई का कपड़ा लो। जम्पर की चौड़ाई इतनी लो कि उसी में आधी-

आधी बाहें भी निकल आवें। अब लम्बाई-चौड़ाई का दोहरा अर्थात आगा-पीछा लेकर उसे जमीन पर बिछा दो। जब उसे काटना शुरू करो, तो पहले बाँहों की तरफ से काटना शुरू करो। जब छाती के स्थान पर पहुँचो तो यह ध्यान रखकर काटो कि छाती पर बहुत ढीला न रहे। अपनी छाती की चौड़ाई से कुछ ही बड़ा कपड़ा रखो। काटते समय आगे-पीछे का दोहरा कर लो जिससे एक ही बार आगा-पीछा ठीक-ठीक कट जाय। नीचे दिये हुए चित्र को देखकर जम्पर की काट समझ लो।

चित्र नं० १२

गला
बाँह
छाती
नीचे का घेर
आगा पीछा

जब जम्पर काट चुको तब आगा-पीछा एक में सिल लो! बाहों के किनारे मोड़कर सिलो। कुरते की तरह इसमें भी नीचे की ओर बगलों की तरफ खुला रक्खो और फिर नीचे के किनारे को भी मोड़कर सिलडालो। अब जम्पर का गला काटो।

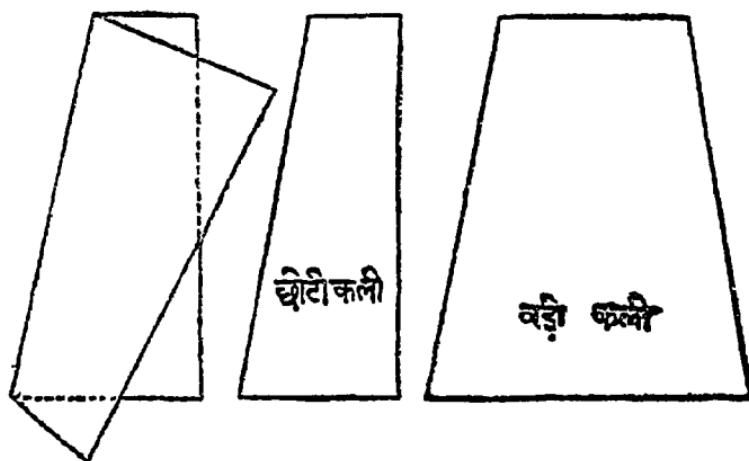
जम्पर का गला कई प्रकार का बनाया जाता है। जैसा गला पसन्द हो वैसा ही काटकर सिललो। अब जहां पर जम्पर में कमर के ऊपर का भाग है, वहाँ दोनों बगलों की सीध के नीचे थोड़ा-थोड़ा चुनाव डाल दो। चुनाव डालने से जम्पर अच्छा लगता है।

पेटीकोट— यह धोतियों के नीचे पहना जाता है। इसको साया भी कहते हैं। साया दो प्रकार का काटा जाता है। एक तो कलियोंदार, दूसरा बिना कलियों का। कलियोंदार साया अधिक अच्छा होता है; क्योंकि उसमें नीचे घेर अधिक होता है और ऊपर तक कम होता जाता है। बड़ी स्त्री का साया सवा दो गज कपड़े में अच्छा बनता है। यदि छोटा बनाना हो, तो उसी हिसाब से कम कपड़ा लेना चाहिए।।

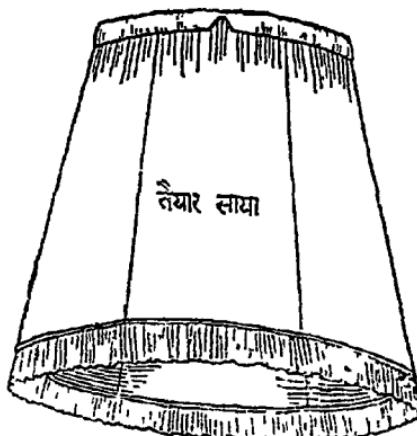
पहले साये की लम्बाई कमर से एँड़ी तक नाप लो। फिर कपड़े को लम्बाई से चौहरा करके जमीन पर बिछा दो। अब उस कपड़े की कुरते की तरह कलियाँ काटो। उस चौहरे कपड़े को इस प्रकार मोड़ो कि वह कलियों की तरह तिरछा मुड़े। चित्र को देखकर समझलो! कपड़ा मोड़ने पर चित्र के अनुसार रहना चाहिए।

इस प्रकार कपड़े को तिरछा मोड़ कर कैंची से काट दो। काटने के बाद कलियों को अलग-अलग कर दो। अलग करने पर दो छोटी और तीन बड़ी कलियाँ निकलेंगी। एक बड़ी कली की दो कलियाँ कर लो। अब चार छोटी और दो बड़ी कलियाँ हो जायँगी।

अब साया सीना आरम्भ करो। पहले एक बड़ी कली

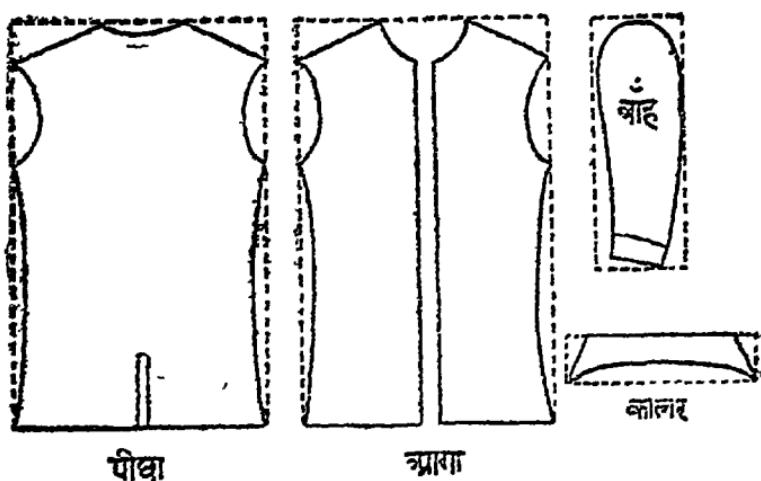
चित्र न० १३

लेकर उसमें एक छोटी कली सीधी काट की तरफ से सिलो। तिरछी कटी हुई बड़ी कली में सिलते समय यदि जरा-सा कपड़ा बढ़े; तो उसे बीच में ही झोल देकर सिल दो; किन्तु दोनों ओर सिरों पर कपड़ा बराबर रहे। अब दूसरी छोटी कली लो और उसे छोटी कली में सीधी काट की तरफ से पहले की तरह जोड़ो। इसके बाद बड़ी कली लो और छोटी कली में जोड़ो। फिर दोनों छोटी कलियों को भी जोड़ दो। जब सब कलियाँ जोड़ चुको तब पेटीकोट का घेर बन्द करो। बंद करते

समय कमर से नीचे आठ अंगुल तक सामने की ओर खुला रक्खो। फिर खुले हुए दोनों पल्लों को अन्दर की ओर पतला-पतला मोड़कर सिल दो।

इसके बाद नीचे का घेर चौड़ा-चौड़ा अन्दर की ओर मोड़-कर सिलाई कर दो। अब अपनी कमर से चार अंगुल चौड़ी पट्टी लेकर नापो। फिर पेटीकोट की कमर के भाग में इतनी चुन्नट डालो कि कमर से नापी हुई पट्टी उसमें ठीक हो जाय। उसके बाद वह पट्टी इस प्रकार सिल दो कि नारा डालने की जगह बन जाय। यदि साये की लम्बाई बड़ी हो जाय तो उसमें प्लेट डाल देना चाहिये। चित्र न० १४

कोट—कई प्रकार के सिये जाते हैं; किन्तु यहाँ पर साधा-रण कोट सिलने और काटने की रीति लिखी जाती है। बड़े कोट की लम्बाई अट्ठारह गिरह से बीस गिरह तक रखी जाती है। कुछ लोग इससे कम लम्बा भी पहनते हैं। कोट की चौड़ाई शरीर से या किसी सिले हुए कोट से नापकर रख लेनी

चाहिये। बड़े आदमी के कोट में, जो अट्ठारह गिरह लम्बा रखा जाता है, एक गज के अर्जवाला साढ़े तीन गज कपड़ा लगता है।

पहले आगे-पीछे का कपड़ा लेकर दोहरा करो। इसके बाद चित्र के अनुसार आगा-पीछा काटो। फिर सामनेवाले भाग के दो भाग करो। अब बाकी कपड़े में से बाहें और कालर काटो। बाहों की लम्बाई और ढिलाई बाहों से नाप लेनी चाहिये। गले का कालर भी गले से नाप लो। अब कोट की सिलाई शुरू करो। किसी सिले हुए कोट को सामने रख लो और उसी को देखकर सिलो। कोट में कुरते के सामने इधर-उधर चाक नहीं खुले रहते, बल्कि पीछे के हिस्से में, नीचे की ओर, चार-पाँच गिरह का चाक खुला रह जाता है।

चित्र नं० १५

बुनाई

बुनाई एक अच्छी विद्या है। यह विद्या प्रत्येक स्त्री तथा लड़की को सीखनी चाहिये। ग़रीब स्त्रियाँ इस विद्या के द्वारा अच्छी आमदनी पैदा कर सकती हैं। जिन स्त्रियों को बुनाई का काम आता है, वे अपने हाथ से तरह-तरह की चीजें बुन-कर तैयार कर लेती हैं, जिससे बाजार से चीज लेने पर उनका जो अधिक पैसा ख़र्च होता है, वह बच जाता है।

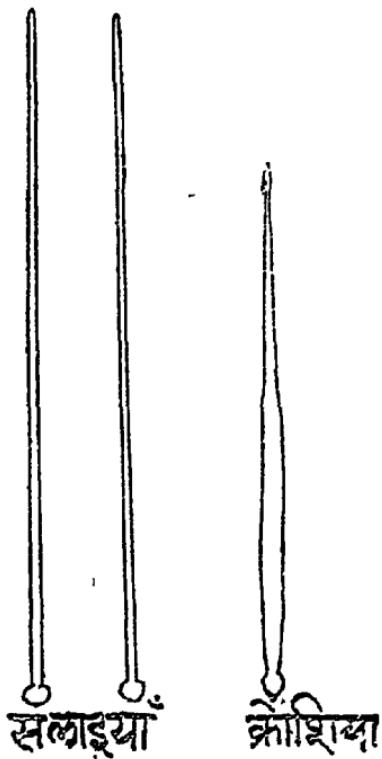
बुनाई का काम सीखने के लिए किसी ऐसी स्त्री से सहायता लेनी चाहिये, जो इस विद्या में निपुण हो। क्योंकि यह विद्या बिना गुरू के नहीं आती। बुनाई का काम सीखने के पहले उसकी सब चीजें अपने पास, बाजार से मँगवाकर, रख लेनी चाहिये।

यदि ऊन से कोई चीज बुनना हो तो ऊन और यदि सूत से बुनना हो तो सूत मँगाना चाहिए। बुनाई का काम करने के लिये दो प्रकार के काँटे होते हैं। एक तो टेढ़ी नोक के, जिसे क्रोशिया कहते हैं और दूसरे सीधी नोक के, जिन्हें सलाइयाँ कहते हैं। यह भी दो प्रकार के बने होते हैं। एक तो लोहे के बने होते हैं और दूसरे हड्डी के। ऊन का काम तो लोहे और हड्डी-दोनों की ही सलाइयों पर बनाया जा सकता है, किन्तु सूत का काम हड्डी की सलाइयों पर नहीं किया जाता। सूत का काम लोहे की पतली सलाइयों अथवा क्रोशिया से बनाया जाता है।

अब यहाँ पर यह बताना आवश्यक है कि किन काँटों से

किस प्रकार की चीज बुनी जाती है। मोजे गुलूबन्द वगैरह बुनने के लिये सीधी नोक के काँटों अथवा सलाइयों की आवश्यकता होती है। बच्चों की टोपी और बनियाइन भी ऐसे काँटों पर बुनी जाती है। हड्डी के क्रोशियों पर बनियाइन; टोपी, जम्पर, आदि बुने जाते हैं। लोहे के क्रोशिये से चैनें, फीते आदि बुने जाते हैं।

चित्र न० १६

सलाइयाँ क्रोशिया

यदि ऊन की कोई चीज बुनना हो, तो ऊन बाजार से मँगवा लो फिर उसे खोल कर उसका गोला बनाओ। ऊन को

लपेटते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि वह न तो कस कर लपेटा जाय न फुलका-फुलका। ऊन की बुनाई भी कसी न होनी चाहिये।

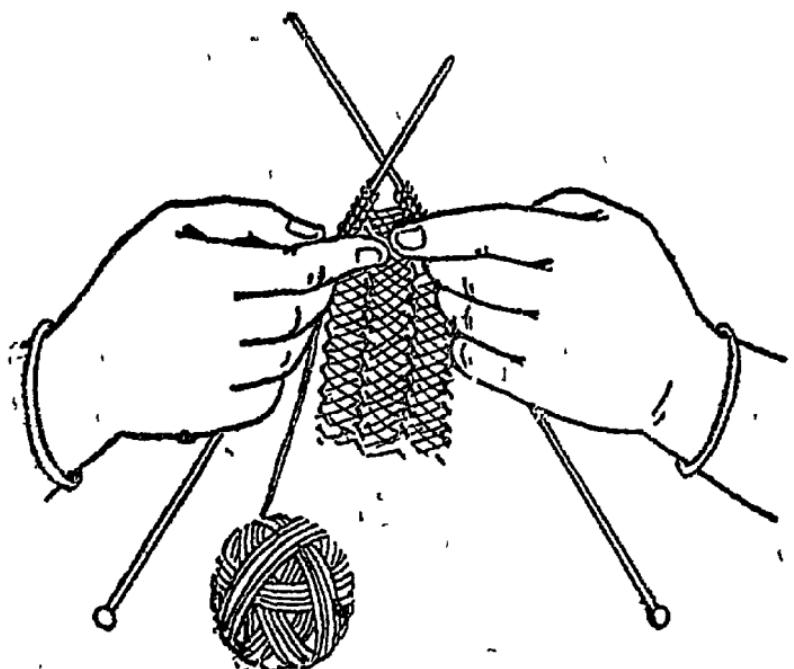
सलाइयों द्वारा कोई चीज बनाने के पहले घर बनाना सीखना चाहिये। इसके बाद सीधी और उल्टी बुनाई। जब तीनों बातें अच्छी तरह से आ जाँय, तब किसी चीज को बुनना आरम्भ करना चाहिये।

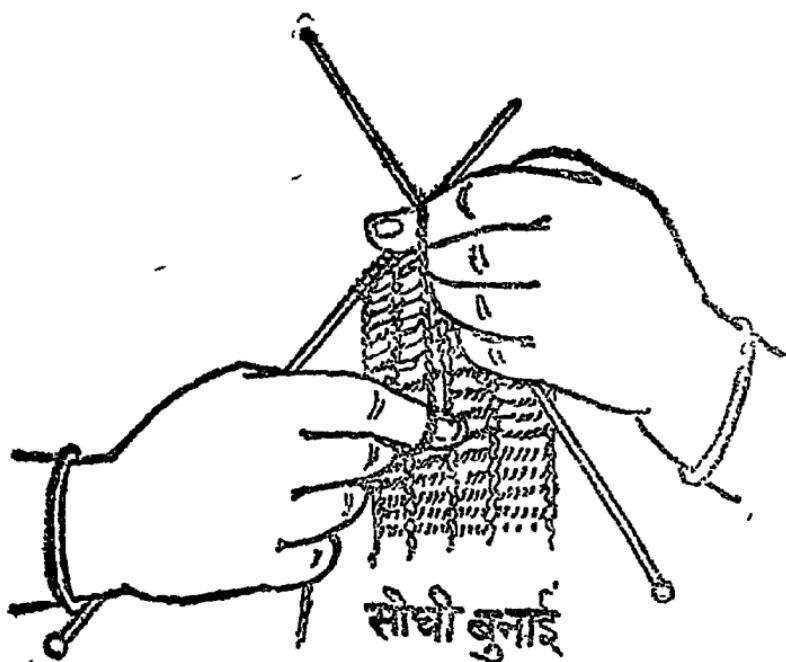
घर बनाना—ऊन का सिरा लो और दो सलाइयाँ अपने पास रख लो। अब चार-पाँच इञ्च ऊन छोड़ कर उसमें एक फन्दा डालो। अब इस फन्दे को एक सलाई में डाल कर उस सलाई को दाहिने हाथ में पकड़ो। फिर जो चार-पाँच इञ्च नीचे लटक रहा है, उसे खींच लो। खींचने पर वह फंदा काँटे में कस जायगा। इसी को घर कहते हैं। अब दूसरा घर बनाने के लिये गोले के ऊन को उसी सलाई के ऊपर से घुमा कर दूसरा फंदा सलाई पर चढ़ाओ और फिर कस दो। यह दूसरा घर तैयार हो गया। इस प्रकार घर बनाने का खूब अभ्यास करलो।

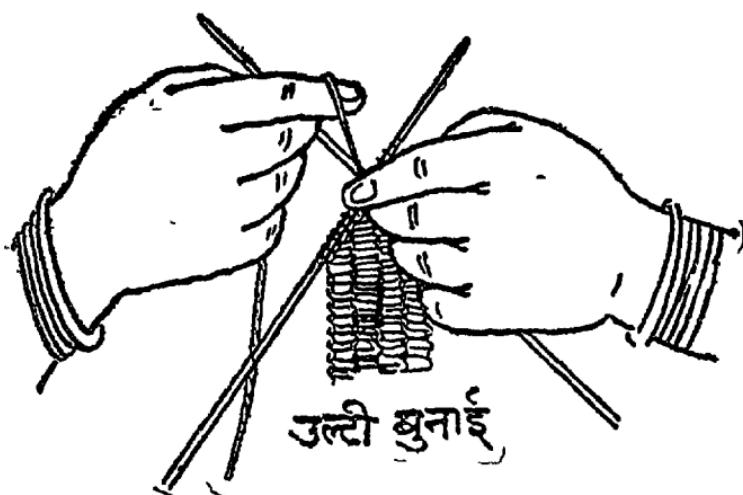
घर बनाते समय यह ध्यान रहे कि वे एक-पर-एक न चढ़े हों। घर पास-पास और एक-दूसरे से सटे हुये होने चाहिये। जब घर बनाने आ जाँय, तब साधारण बुनाई का अभ्यास करो।

साधारण बुनाई—पहले एक सलाई पर घर बना लो। इसके बाद घर वाली सलाई को बाँए हाथ में पकड़ो और दूसरी सलाई को दाहिने हाथ में। अब दाहिने हाथ की सलाई की नोक

शुरू के घर में घुसाओ। फिर गोले के साथ लगे हुए ऊन को, जो लम्बा लटक रहा है, अपने दाहिने हाथ की उँगली पर लेकर दाहिने हाथ की सलाई के सिरे के नीचे से घुमाकर, ऊपर की ओर ले जाओ और सलाई के ऊपर से लाते हुए फिर नीचे लटका दो। अब दाहिने हाथ की सलाई के ऊपर से होकर जो ऊन लम्बा लटक रहा है, उसे बाए हाथवाली सलाई पर पड़े हुये फंदे के भीतर से लेते हुये नये फंदे को दाहिने हाथ की सलाई पर ले लो। इसी प्रकार एक-एक करके नये फंदे बनाते जाओ और दाहिने हाथ की सलाई पर लेते जाओ। जब पूरी सलाई

चित्र न० १७

बुन जाओ तब फिर दाहिने हाथ की सलाई को बाँये हाथ में ले लो और बाँए हाथ की खाली सलाई को दाहिने में ले लो। इसके बाद ऊपर की रीति से बुनो। यही साधारण बुनाई है। इसे सीधी बुनाई भी कहते हैं। नीचे दिये हुये चित्रों से समझ लो।

चित्र नं० १८

उलटी बुनाई—सीधी बुनाई की भाँति इसमें भी पहले घर बनाये जाते हैं और उसी तरह दूसरी सलाई से घर बढ़ाये जाते हैं। किन्तु उसमें थोड़ा-सा भेद है। वह यह कि सीधी बुनाई करने के लिये दाहिने हाथ की सलाई को बाँए हाथ की सलाई के

चित्र नं० १६

नीचे डालकर ऊन या सूत को सलाई के नीचे से लेते हुए उसके ऊपर को घुमाकर ले आते हैं, परन्तु उल्टी बुनाई में ऐसा नहीं किया जाता। उसमें बाएँ हाथ की सलाई के आखीरवाले घर में दाहिने हाथ की सलाई को इस प्रकार घुसाया जाता है कि यह सलाई बाएँ हाथ की सलाई के ऊपर रहती है। चित्र में देखकर उल्टी बुनाई का ढङ्ग समझ लो।

इसके बाद ऊन को घर के ऊपर ही रखो और दाहिने हाथ की सलाई को ऊपर घुमाकर नीचे से सामने की ओर खींच लाओ। अब इस ऊन को दाहिने हाथवाली सलाई के सिरे से लेते हुये उस घर के अन्दर से जिसमें दाहिने हाथ की सलाई है, धीरे से निकाल लो। अब बाएँ हाथ की सलाई के जिस घर से ऊन निकाला है उस घर को बाएँ हाथ की सलाई से अलग

करदो। ऐसा करने से दाहिने हाथ की सलाई पर सीधी बुनाई की तरह एक फंदा बन जायगा।

फंदों को कम करना—मोजे की जब एँड़ी बनाई जाती है, तब फंदों को कम करने की आवश्यकता होती है। फंदों को कम करना बहुत आसान है। जहां कम करने की जरूरत पड़े, वहां दो घर एक साथ बुनने चाहिये। जब दो घर एक साथ बुने जाते हैं तो दो की जगह एक ही घर रह जाता है।

घर बढ़ाना—इसके कई तरीके हैं। यहाँ पर एक तरीका बताया जाता है। बांये हाथ को सलाई पर एक घर बनाओ। फिर दाहिने हाथ की सलाई के सिरे को उस घर में डालकर एक नया घर तैयार कर लो। इस घर के पीछे ऊन को लेजाकर एक घर फिर बुनो। इसके बाद बांयें हाथ को सलाई पर घर उतार लो। इसी को घर बढ़ाना कहते हैं।

गुलूबन्द बुनना—जितना चौड़ा गुलूबन्द बुनना हो, सलाई पर उतने ही घर डालो, जिसमें तुम्हारी चौड़ाई पूरी हो जाय। अब घर डालने के बाद एक सलाई सीधी बुनो और दूसरी उल्टी इसी प्रकार एक सीधी और एक उल्टी सलाई बुनते चले जाओ। जितना लम्बा गुलूबन्द बनाना हो, बुन लो।

बच्चों के मोजे बुनना—मोजे के चार भाग होते हैं।

(१) वह भाग जो घुटनों के पास होता है। (२) वह भाग जो ऊपर से एँड़ी तक होता है। (३) वह भाग जो ठीक एँड़ी

पर होता है, इसे एँड़ी ही कहते हैं। (४) वह भाग जो पैर के अँगूठे पर होता है, जिसे पञ्जा कहते हैं।

छोटे बच्चों के मोजे दो ही सलाइयों द्वारा बुने जाते हैं। किन्तु एँड़ी और पंजे बनाते समय एक और सलाई की आवश्यकता पड़ती है। अब नीचे बताई हुई रीति से छोटे बच्चे का मोजा बुनो।

पहले एक सलाई पर ५१ घर बना लो। फिर दूसरी सलाई द्वारा दो घर सीधे और दो घर उल्टे बुनो। इसी प्रकार पूरी सलाई बुनते चले जाओ। ३, ४ इञ्च तक इस प्रकार बुनते चले जाओ। यह मोजे के ऊपर का भाग तैयार होगा। इसके बाद एक सलाई सीधी एक सलाई उल्टी बुनो। इसी प्रकार घुटने से नीचे तक लम्बाई के बराबर बुन लो। फिर तलवा बनाओ।

पहले १७ घर सामने और पीछे बुनो। इसी प्रकार १७-१७ घर तीन सलाइयों पर करके २२ सलाइयाँ सीधी-उल्टी बुन लो। इसके बाद जहाँ १७ घर खत्म हुये हैं वहीं से इसी सलाई पर ८ घर इसी के साथ और बुनो और बाकी ६ घर दूसरी सलाई पर बुनो, फिर दूसरी ओर तलवे के १२ घर गिनकर बाकी १७ घर बुन लो। इसके बाद १६ सलाइयाँ सीधी बुनो। फिर इसी प्रकार छै सलाइयाँ और बुनो, किन्तु प्रत्येक सलाई के शुरू और आखीर में दो-दो घर एक ही साथ बुनो। बस, मोजे की बुनाई समाप्त हो गई। सलाइयों को निकाल दो और घरों को सिल दो।

इसी रीति से दूसरा मोजा भी बना कर तैयार कर लो।

बच्चों की टोपी—छोटे बच्चे की टोपी बुनने के लिये पहले उसके सिर की नाप ले लेना चाहिये। फिर उसी के अनुसार सलाई पर घर बनाना चाहिये।

किसी छोटे बच्चे की टोपी बनाने के लिये सलाई पर ८१ घर बना जाओ। अब पाँच सलाइयाँ सीधी बुनो। इसके बाद छठी सलाई के सब घर सीधे बुनो किन्तु इसमें यह ध्यान रक्खो कि आठवाँ और नवाँ घर एक साथ बुना जायगा।

इस प्रकार तीन सलाइयाँ और बुन लो। अब नवीं सलाई में छठा और सातवाँ घर एक साथ बुनो। इसके बाद नवीं सलाई की तरह ही तीन घर और बुन लो। फिर तेरहवाँ सलाई का पाँचवाँ और छठा घर एक साथ बुनो और तीन सलाइयाँ और इसी भाँति बुनो सत्रहवीं लाइन में चौथा और पाचवाँ घर एक साथ बुनो और इसी तरह तीन लाइने और बुन लो। फिर इक्कीसवीं लाइन में तीसरे और चौथे घर एक साथ बुनते हुये बाकी सब घर सीधे बुन जाओ। फिर तीन सलाइयाँ और बुन लो।

अब पच्चीसवीं लाइन के तीसरे और चौथे घर एक साथ बुनो। इसके बाद तीन लाइन और बुन कर ऊन को काट दो। अब सब घरों को बांध कर जोड़ सिलाई कर दो।

—:०:—

स्वास्थ्य रक्षा

हमारे शरीर में स्वास्थ्य का सबसे ऊँचा स्थान है। स्वास्थ्य हमारा सुख है, स्वास्थ्य ही हमारा जीवन है, इसलिए स्वस्थ रहने के लिये हमको सब प्रकार का प्रयत्न करना चाहिये।

लड़कियों को इन बातों का ज्ञान नहीं होता। ज्ञान हो कैसे! सब से बड़े दुःख की बात तो यह है कि इस प्रकार की बातें लड़कियों को सुनने और जानने को नहीं मिलतीं। हमारे देश में शिक्षा की कमी है। बिना शिक्षा के इन बातों का ज्ञान नहीं होता लड़कियों के पढ़ने-लिखने के लिये जो स्कूल खुले हुए हैं उनमें ऐसी पुस्तकें पढ़ाई जाती हैं जिनसे लड़कियों को इस प्रकार की बातों का लाभ नहीं होता। यही कारण है कि पढ़ने-लिखने पर भी बेचारी लड़कियाँ अपने जीवन के इस सुख-सौभाग्य से बंचित रहती हैं।

प्रसन्नता की बात है कि हिन्दी में जो नई-नई किताबें प्रकाशित हो रही हैं उनमें स्वास्थ्य के लिये बहुत जोर दिया जा रहा है। पढ़ी-लिखी लड़कियों को इस प्रकार की पुस्तकें पढ़नी चाहिये। उनके पढ़ने से उनको स्वास्थ्य के सम्बन्ध में ऐसी बहुत-सी बातें मालूम होंगी, जिनको वे नहीं जानती। यहाँ पर स्वास्थ्य की कुछ मोटी-मोटी बातें बताना अत्यन्त आवश्यक जान पड़ता है। उनको पढ़ने और अपने जीवन में उनका प्रयोग करने से, बहुत कुछ लाभ हो सकता है।

सब से पहले मुझे यह बताना है कि स्वस्थ और तन्दुरुस्त रहने के लिये लड़कियों में शौक होना चाहिये। जब तक उनके हृदय में इस बात का शौक न होगा तब तक उनका किसी बात से लाभ नहीं हो सकता। उनको रोगी शरीर से अक्सर पैदा होने वाली बीमारियों से घृणा करना चाहिये। इसके साथ ही उनको चाहिये कि वे स्वस्थ और तन्दुरुस्त शरीर का आदर करें और स्वयम् उसी प्रकार बनने की चेष्टा करें। स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती से सम्बन्ध रखनेवाली बातों का जिन बातों से सम्बन्ध है उन पर संक्षेप में नीचे विचार किया जायगा। उनको पढ़ने और उसका उपयेाग करने से स्वास्थ्य की प्राप्ति होना निश्चित है।

सुन्दरता क्या है ?

लड़कियों में सुन्दर बनने का शौक दिन पर दिन बढ़ता जाता है। वे ऊपरी बनावट तथा फैशन द्वारा सुन्दर बनने की कोशिश किया करती हैं। सुन्दर बनने के लिए वे मुख पर लाल गुलाबी पाउडर मलती हैं, तरह-तरह के बाल काढ़ती हैं। बढ़िया महीन कपड़े पहनती हैं और नये-नये फैशन के कपड़े बनवाकर पहनती हैं। इस प्रकार वे नित्य किया करती हैं।

जिन लड़कियों तथा स्त्रियों को सुन्दरता का सच्चा ज्ञान नहीं है, वे ही इस प्रकार के नियमों द्वारा सुन्दर बनने की केाशिश किया करती हैं। क्या इन बनावटी बातों द्वारा कभी

कोई सुन्दर भी हो सकता है ? कभी नहीं ऐसा सोचना और करना उनकी बहुत बड़ी भूल है। उनको इस बात का ज्ञान नहीं है कि सुन्दरता है क्या वस्तु।

सुन्दरता केवल स्वास्थ्य पर ही निर्भर है। जो लड़कियाँ खूब स्वस्थ तथा नीरोग हैं, वही सुन्दर हैं और जो अस्वस्थ और रोगी हैं, वे सुन्दर नहीं कही जा सकती। किसी लड़की का यदि रूपरङ्ग बहुत अच्छा है, किन्तु उसके शरीर में रक्त नहीं है, शरीर गठा हुआ नहीं है, वरन् वह दुबली-पतली है और नीरोग न होने के कारण वह पीली पड़ गयी है तो वह सुन्दर कहाने के योग्य नहीं है। लेकिन रूप-रंग न होने पर भी एक स्वस्थ और हट्टी-कट्टी लड़की या स्त्री सुन्दर कहाने योग्य है। सौभाग्य से यदि किसी लड़की में रूप-रङ्ग के साथ-साथ उसका शरीर गठा हुआ, मजबूत तथा रक्त से भरा हुआ है तो उसको फिर क्या कहना।

लड़कियों को यह तो जान ही लेना चाहिए कि बनावटी बातों से सुन्दरता नहीं आती। उनको सच्ची सुन्दरता प्राप्त करने की कोशिश करनी चाहिये। यदि वे उन उपायों को, जिनसे शरीर सुन्दर हो सकता है, करती रहेंगी, तो वे हमेशा सुन्दरी ही जान पड़ेंगीं।

जैसा ऊपर बताया गया है, सुन्दरता तन्दुरुस्ती पर निर्भर है। तन्दुरुस्ती क्या है और तन्दुरुस्त बनने के क्या उपाय हैं, यह आगे बताया जायगा।

सुन्दरता नष्ट होने के कारण

ईश्वर ने हम सब को सुन्दर बनाया है। किन्तु सौन्दर्य की रक्षा करना हमारा काम है। जब बच्चा पैदा होता है तब वह कितना सुन्दर तथा तन्दुरुस्त होता है; किन्तु बड़े होने पर यदि वह कुरूप हो जाय, तो इसमें ईश्वर का क्या दोष ? कुरूप होने के कुछ कारण होते हैं। जब वे कारण पैदा हो जाते हैं, तब शरीर में कुरूपता आ जाती है। बहुत से लोग समझते हैं कि रङ्ग का गोरा होना ही सुन्दरता है, किन्तु ऐसा सोचना बड़ी भूल है। सुन्दरता का तो अर्थ ही कुछ और है।

शरीर की बनावट तथा स्वास्थ्य का अच्छा होना ही केवल सुन्दरता है यदि शरीर की बनावट अच्छी नहीं है और शरीर में स्वास्थ्य नहीं है, किन्तु रङ्ग गोरा है तो वह सुन्दरता नहीं कही जा सकती। लेकिन यदि रङ्ग काला होने पर भी शरीर की बनावट अच्छी है और शरीर खूब स्वस्थ है तो वह सुन्दर ही कहा जा सकता है।

प्राय: बहुत-सी स्त्रियाँ ऐसी देखी जाती हैं जो अपने लड़कपन में तो बड़ी सुन्दरी थीं, किन्तु विवाह हो जाने के बाद,

अपनी जवानी की उम्र में पहुँचते-पहुँचते कुरूप हो गयीं। इसका कारण केवल यही है कि उनमें कुरूप होने के कारण पैदा हो गये जिससे उनकी सुन्दरता नष्ट हो गयी। इसके अलावा कितनी ही ऐसी स्त्रियाँ भी हैं जिनकी सुन्दरता नष्ट नहीं हुई और वे अपने बुढ़ापे की अवस्था तक सुन्दरी दिखाई देती हैं।

सुन्दरता का स्थिर रखना तथा उसे नष्ट कर देना अपने ही हाथ में है। हमारे देश की स्त्रियाँ दूसरे देशों की स्त्रियों से कम सुन्दरी नहीं होती, किन्तु वे अपनी सुन्दरता को नष्ट कर डालती हैं और जब उनकी असली सुन्दरता नष्ट हो जाती है तब वे बनावटी बातों द्वारा सुन्दर बनने की कोशिश किया करती हैं। यदि वे यह न करके, सुन्दरता को नष्ट कर देने वाले कारणों को दूर कर दें तो फिर वे असली सुन्दरता प्राप्त कर सकती हैं। योरोप की स्त्रियाँ तथा लड़कियाँ सदा अपनी सुन्दरता को स्थिर रखने की कोशिश किया करती हैं, इसीलिए वे हमारे देश की स्त्रियों से अधिक सुन्दरी दिखाई देती हैं। सुन्दरता को आयु भर स्थिर रखने के लिये, उसको नष्ट करने वाले कारणों से बचाये रहना चाहिये। जिन मुख्य कारणों से सुन्दरता नष्ट हो जाती है, वे नीचे लिखे जाते हैं—

परिश्रम न करना—शरीर की बनावट का अच्छा होना तथा शरीर का गठा हुआ होना परिश्रम पर ही निर्भर है। परिश्रम न करने से शरीर कुरूप हो जाता है। उसकी बनावट भद्दी

हो जाती है। लड़कपन में लड़कियों के शरीर खूब सुन्दर दिखाई देते हैं किन्तु जब वे बड़ी हो जाती हैं तब यह बात नहीं रहती। उसका कारण यह है कि जब वे छोटी होती हैं तब खूब खेलती-कूदती हैं, दौड़ती-उछलती हैं, जिसमें उन्हें खूब परिश्रम पड़ जाता है। परन्तु बड़े होने पर उनके इस प्रकार के खेल-कूद बन्द हो जाते हैं और उन्हें कभी कोई परिश्रम का काम नहीं करना पड़ता, इससे उनके शरीर की गठन खराब होने लगती है और सुन्दरता नष्ट होने का एक कारण पैदा हो जाता है।

शहरों में रहनेवाली लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ परिश्रम के कामों से बहुत घबराती हैं। वे कभी कोई ऐसा काम नहीं करतीं; जिससे उन्हें परिश्रम पड़े। इसी कारण उनके शरीर पतले, ढीले तथा कुरूप दिखाई देते हैं। देहातों में रहने वाली लड़कियों और स्त्रियों के शरीर कितने गठे हुये, तन्दुरुस्त और खिंचे हुये होते हैं! उसका कारण केवल यही है कि वे सुबह से शाम तक खूब परिश्रम करती हैं।

रोग—सुन्दरता नष्ट होने का दूसरा कारण है, शरीर में रोग का होना। लड़कियों और स्त्रियों में जो प्रदर की बीमारी हो जाती है; वह बड़ी ही भयङ्कर बीमारी है। यह बीमारी इतनी बुरी होती है कि इससे पिंड छुड़ाना कठिन हो जाता है। जिस स्त्री तथा लड़की को यह बीमारी हो जाती है, उसकी सुन्दरता बहुत जल्दी ही नष्ट हो जाती है।

जिन लड़कियों की शादियाँ छोटी अवस्था में हो जाती हैं और शादियां भी ऐसे आदमियों से होती हैं जो बड़ी उम्र के हैं और उनकी तीन-तीन, चार-चार शादियाँ हो चुकी हैं, इस प्रकार के आदमियों के साथ जिन लड़कियों की शादियां होती हैं प्रायः उनको प्रदर रोग हो जाता है। परिश्रम न करने और अधिक खटाई-मिर्च खाने से भी यह बीमारी पैदा हो जाया करती है। जिस लड़की तथा स्त्री को यह बीमारी हो जाती है उसका शरीर बिल्कुल ढीला और दुबला पड़ जाता है। खून सूख जाता है और शरीर गला करता है। चेहरा इतना कुरूप हो जाता है कि देखने से घृणा मालूम होती है। इस बीमारी में तबियत बिल्कुल सुस्त रहती है, शरीर में पीड़ा हुआ करती है। शिर में चक्कर आते हैं, आँखों में अँधेरा मालूम होता है, शरीर में बहुत कमजोरी मालूम होती है। भूख-प्यास बन्द हो जाती है। हर समय पड़े ही रहने की तबियत चाहती है। इस प्रकार इस बीमारी में कितनी ही तकलीफें हुआ करती हैं।

खाने-पीने की चीजें—सुन्दरता का नष्ट होना खाने-पीने पर भी निर्भर है। बहुत-सी स्त्रियों और लड़कियों की यह आदत होती है कि वे बासी, सड़ी-गली चीजें खाती हैं। ऐसी चीजें खाने से स्वास्थ्य खराब होता है। जब स्वास्थ्य खराब हुआ तो सुन्दरता भला फिर कैसे रह सकती है। सुन्दरता तो वास्थ्य पर ही निर्भर है।

रहने के स्थान—जो मकान बन्द हैं, जिनमें साफ हवा नहीं पहुँचती और धूप नहीं जाती, ऐसे मकानों में रहने से स्वास्थ्य खराब होता है और सुन्दरता नष्ट होती है।

सङ्गति का फल—जैसी सङ्गति होती है उसी का प्रभाव पड़ता है। बुरी सङ्गति करने से बुरी बातों का प्रभाव पड़ता है, अपने विचार गंदे होते हैं। विचारों के गन्दे होने से स्वास्थ्य और सुन्दरता नष्ट होती है। इसलिये हमेशा अच्छी सङ्गति करना चाहिये, जिससे हमारे विचार अच्छे हों, हम में अच्छी बातें पैदा हों।

चिन्ता, जलना-कुढ़ना और क्रोध—ये सब बातें भी हमारे शरीर को घुला कर नष्ट कर डालती हैं। इनसे चेहरा बिगड़ जाता है। कुरूपता आ जाती है और शरीर घुला करता है।

शरीर को सुन्दर और स्वस्थ रखने के लिये प्रसन्न रहना सब से जरूरी है। मैंने ऐसी कितनी ही स्त्रियों को देखा है जिनके शरीर भयानक और मुख का रूप विकृत हो गया है। उनके साथ कुछ दिन रहने से मालूम हुआ कि वे विना कारण ही जला-कुढ़ा करती हैं। कितने ही महीने बीत जाते हैं, लेकिन उनके चेहरे पर प्रसन्नता नहीं दिखाई देती। ऐसी अवस्था में सिवा इसके और हो ही क्या सकता है! प्रसन्न रहना जिन्दगी का सब से बड़ा गुण है। प्रत्येक स्त्री और लड़की को चाहिए कि वह अपनी किसी भी हालत में सदा प्रसन्न रहने की कोशिश करे। जो स्त्रियाँ सदा हँसती हुई रहा करती हैं उनको देख कर सभी को प्रसन्नता होती है।

स्वास्थ्य की रक्षा कैसे हो ?

यह तो सभी चाहते हैं कि हमारा शरीर स्वस्थ रहे, हम कभी बीमार न हों और रोग सम्बन्धी हमें कभी कोई कष्ट न भोगना पड़े। यह इच्छा तो सभी की होती है, बच्चों से लेकर, बूढ़ों तक सभी में यह भावना पाई जाती है, लेकिन यह प्रश्न है कि यह हो कैसे ! इससे कैसे अपना पिंड छूटे ।

इसमें सन्देह नहीं कि यह प्रश्न आसान नहीं है। कठिन है। फिर भी समझदारों के लिए संसार में कुछ कठिन नहीं होता। जो बात मूर्ख और अज्ञान के लिये असम्भव होती है, वही बात जानकारी रखने वाले मनुष्य के लिये सम्भव होती है। इसलिये सब से पहला विश्वास तो यह होना चाहिये कि कोई भी रोग हमारी किसी न किसी भूल के कारण ही हमारे शरीर में उत्पन्न होता है। उसके पैदा होने का और कोई कारण नहीं है। चिकित्सा-शास्त्र में विद्वानों का कहना है कि प्रति सैकड़े निन्नाबे से भी अधिक रोग हमारे भोजन संबंधी भूलों के कारण पैदा होते हैं। इसलिये भोजन के सम्बन्ध में संक्षेप में इतना समझ लेना बहुत आवश्यक है कि जो भोजन हमारी जीवन-रक्षा करते हैं, वही हमारे शरीर के रोगों के कारण भी होते हैं और रोगों से ही हमारी मृत्यु होती है। इस-

लिये यदि हम रोगों से बचना चाहते हैं और अधिक दिनों तक जीवित रहना चाहते हैं तो भोजन के सम्बन्ध में हमें खूब समझ-बूझ लेना चाहिये! भोजन से लाभ उठाने का काम हमारे शरीर की बनावट और शक्ति पर निर्भर है। हमारे शरीर के भीतर बहुत तरह के छोटे-छोटे पुरजे काम करते हैं। यदि वे सभी अपना काम ठीक ढङ्ग से करते रहते हैं, उनमें कोई पुरजा निर्बल नहीं मालूम होता तो समझना चाहिये कि हमारे शरीर की मशीनरी सब ठीक-ठीक काम कर रही है। उस अवस्था में जो कुछ हम खायेंगे, शरीर में पहुँचने पर उसका ठीक-ठीक पाचन हो सकेगा। और उससे कोई खराबी न उत्पन्न होगी।

लेकिन यदि ऐसा नहीं है; हम जो खाना खाते हैं, उसका ठीक-ठीक परिपाक नहीं होता। परिपाक न होने से शरीर में पहुँचा हुआ भोजन रस, रक्त और वीर्य बनाता हुआ अनुपयोगी अंश मल के रूप में पाखाने द्वारा बाहर नहीं निकाल पाता और उसके पेट के भीतर ही रुक जाने पर तथा उसके बाद फिर भोजन कर लेने पर पेट में खराबी उत्पन्न होती है। यहीं से रोगों का श्रीगणेशायनमः होता है। इसलिये अपच की दशा में उस समय तक दूसरी बार भोजन नहीं करना चाहिये जब तक पेट में पहुँचा हुआ भोजन हजम न हो जाय और उससे तैयार हुआ मल शरीर से निकल कर शरीर को हलका न बना दे।

यदि इस बात का विचार खाने-पीने के संबंध में रखा

जाय और भोजन के मामले में कभी ज्यादती न की जाय तो रोगों से बहुत कुछ छुटकारा मिल सकता है और आदमी नीरोग रह सकता है। लेकिन ऐसा नहीं होता। होता कुछ और ही है। मूर्ख स्त्री-पुरुष इस बात का विश्वास कर लेते हैं कि पूर्व जन्म के अपकर्मों के कारण हम बीमार पड़ते हैं। यह भी लोगों का विश्वास होता है कि भगवान के रुष्ट होने पर हमको बीमार होना पड़ता है। इस प्रकार के विश्वास बिलकुल निराधार हैं। रोगों के संबंध में इस प्रकार विचार बहुत प्राचीनकाल से चले आ रहे हैं। यद्यपि इन विचारों में अब कमी हुई है और एक बड़ी संख्या में लोगों की धारणायें बदली हैं, फिर भी समाज में इस प्रकार के स्त्री-पुरुषों की कमी नहीं है जो पुरानी निराधार बातों पर विश्वास करते हैं और उसके फल स्वरूप कष्टों का सामना करते हैं।

किसी भी रोग के पैदा होने पर, नियमपूर्वक उसकी चिकित्सा करना चाहिये। साथ ही चिकित्सक के बताये हुये संयम का पालन करना चाहिये। इसके स्थान पर, मूर्खता के कारण लोग जिन बातों पर विश्वास करते हैं, उनका फल कभी-कभी बड़ा भयानक हो जाता है। उन बातों में कुछ निराधार विश्वास इस प्रकार हैं-:

(१) झाड़-फूँक
(२) टोना-टुटका
(३) देवताओं की मिन्नतें

(४) किसी ब्राह्मण या पण्डित के द्वारा रोग शान्ति के लिये पाठ कराना

(५) देवी देवताओं का कोप शान्त करने के लिए, उन पर जल छोड़ना।

(६) जीवन के बदले, किसी बकरे आदि का जीव बलि-दान में देना।

(७) ओझा लोगों के चक्कर में पड़ना।

इस प्रकार की अनेक बातों में, अज्ञानता के कारण लोगों का विश्वास होता है। लोग अपनी बातों के समर्थन में कह बैठते हैं कि—"यदि इन बातों से लाभ नहीं होता तो लोग मानते कैसे हैं ?" इतना ही नहीं, लोग अनेक उदाहरण देकर और लाभ होनेवाली घटनाओं को बताकर, इस प्रकार के विश्वासों की पुष्टि करते हैं। अब प्रश्न यह है कि इन साधनों के द्वारा भी कभी लाभ होता है ? और यदि लाभ होता है तो फिर वे निराधार क्यों हैं ? इस प्रकार के प्रश्न अनुचित नहीं हैं। थोड़ा-सा समझने की आवश्यकता है।

पहली बात तो यह समझ लेना चाहिए कि यदि रोग पैदा करनेवाले कारण बन्द कर दिये जायँ, तो रोग की शान्ति अपने आप हो जाती है। इसलिए कि इस प्रकार का प्रकृति का नियम है। मान लीजिए कि किसी के सिर में बहुत पीड़ा हो रही है, इस पीड़ा का एक ही कारण है कि उसको कब्ज है। पेट साफ न होने के कारण उसके सिर में पीड़ा हो रही है। इसलिए यदि

वह मनुष्य, जिसके सिर में पीड़ा हो रही है, उस समय तक के लिए भोजन करना बन्द करदे, जब तक कि उसकी पीड़ा अच्छी न हो जाय, तो निश्चय ही उसका दर्द चला जायगा, उसको किसी दूसरी औषधि की आवश्यकता नहीं है। प्रकृति का यह नियम हमेशा रोगों के सम्बन्ध में है। हाँ, यह बात अवश्य है कि बड़े रोग जल्दी अच्छे नहीं होते, उसकी सेहत में कुछ दिन लगते हैं और कभी कभी अधिक दिन लग जाते हैं, उतने दिन तक भोजन न करना सब का कार्य नहीं होता। जो उसके संबंध में जानते हैं, अथवा जो किसी अनुभवी, या अधिकारी आदमी से सहायता लेते हैं, वही अधिक दिनों तक भोजनों का त्याग कर सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सक तो पाँच दिनों, सात दिनों, ग्यारह दिनों और आवश्यकता पड़ने पर इससे भी अधिक दिनों के उपवास कराकर रोगों का इलाज करते हैं। इसलिए यह न समझ लेना चाहिये कि औषधियों का प्रयोग छोड़कर झाड़-फूँक कराई गई अथवा इस प्रकार के किसी दूसरे साधन से काम लिया गया तो वह रोग अच्छा हो गया। रोग के अच्छे होने का जो कारण होता है वह ऊपर बताया गया है।

किसी देवी-देवता से अथवा जो निराधार बातें फैली हैं, उनसे मेरी कुछ शत्रुता नहीं है। मेरा अभिप्राय है लोगों का भ्रम किसी प्रकार दूर हो। मिथ्या बातों पर विश्वास करना मनुष्य का कार्य नहीं होता। सत्य बात को मानना और उसी पर विश्वास करना मनुष्य का मनुष्यत्व होता है। ऐसा करने

से ही कल्याण हो सकता है। झूठी बातों पर विश्वास करने से लाभ तो दूर रहा; कभी-कभी बड़ा अनिष्ट हो जाता है। मैंने न जाने कितने लड़के बच्चों की जानें जाते हुये देखी हैं। चेचक की बीमारी में तो सैकड़ों की आँखें केवल इसीलिये खराब हो जाती हैं और लोग काने या अन्धे हो जाते हैं। इसलिये कि उनकी औषध नहीं कराई गयी। छोटे बच्चे तो अस्सी प्रति-शति इसीलिये मरते हैं कि उनके माता-पिता ने झूठी बातों पर विश्वास किया और रोग की ठीक-ठीक दवा नहीं की गयी।

स्वस्थ रहने के लिये पहली बात तो यह है हम रोगों से बचें दूसरी बात यह कि रोगों के पैदा होने पर, उनकी चिकित्सा नियमानुसार कराई जाय और किसी मिथ्या प्रचार में न फँसा जाय, यहाँ पर मैं किसी चिकित्सा विशेष का वर्णन न करूँगी। यहाँ पर मेरा यह अभिप्राय है भी नहीं। यों तो अनेक प्रकार की औषधियाँ समाज मे काम कर रही हैं। किन्तु साधारण रूप में, अच्छे वैद्य या किसी समझदार डाक्टर का इलाज कराना ही उचित होता है। यद्यपि मेरा विश्वास इस प्रकार की चिकित्साओं पर नहीं है। किन्तु इसके सम्बन्ध में मैं यहाँ पर अधिक नहीं लिखना चाहती। मैंने तो प्राकृतिक चिकित्सा, जल चिकित्सा तथा अन्य प्राकृतिक उपचारों पर ही विश्वास किया है। इसलिये जिनको इस प्रकार की सहायता प्राप्त हो सके, उसके लिये तो बहुत ही अच्छा है। किन्तु इस प्रकार की सहा-

यता न मिल सकने की दशा में लोगों को नियमानुसार अपने या अपने किसी परिवार के रोग की औषधि किसी विश्वास पात्र वैद्य या डाक्टर के द्वारा करना ही अच्छा होगा।

सदा इस बात का विश्वास रखने की आवश्यकता है कि हमारा स्वास्थ्य हमारे ऊपर निर्भर है। हमारी बुद्धि पर उसका बहुत कुछ दारोमदार है। यह युग झूठे विश्वासों के लिये नहीं। नित्य नयी-नयी बातों के खोज होते जा रहे हैं। और आज के पहले मनुष्य जिन को नहीं जानता था आज उन्हें वह भली प्रकार जानता और समझता है।

नवयुवतियों और शिक्षित लड़कियों का यह धर्म है कि इस प्रकार की बातों को अच्छी प्रकार समझ कर न केवल अपना काम चलावें वरन् दूसरे की सहायता करना भी उनका धर्म है। सब से बड़ा काम यह है कि समाज में फैले हुये भ्रम को किसी प्रकार दूर किया जाय। समाज में जितनी ही जानकारी फैलेगी समाज उतना ही सुखी बन सकेगा। और समाज जितना सुखी होगा, उतना ही हमको भी सुखी और प्रसन्न होने का अधिकार होगा।

—:०:—

सुन्दर बनने के उपाय

सुन्दर बनने के लिए लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ कितने ही उपाय किया करती हैं। वे तरह-तरह के बढ़िया साबुन, तेल, क्रीम आदि का उपयोग किया करती हैं, जिसमें उनमें सुन्दरता आ जाय किन्तु इन उपायों से असली सुन्दरता कभी नहीं आ सकती। उनको सुन्दर बनने के लिये वे उपाय करने चाहिये जिनसे वे असली सुन्दरता प्राप्त कर सकें।

असली सुन्दरता प्राप्त करने के लिये नीरोग रहना बहुत आवश्यक है। रोगी शरीर कभी सुन्दर नहीं हो सकता। नीरोग रहने के लिये उन बातों से सदा बचे रहना चाहिए जिनसे रोग पैदा हो जाते हैं और स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। शरीर में रोग कैसे पैदा हो जाते हैं, यह आगे बताया जायगा। यदि शरीर में कभी कोई रोग पैदा भी हो जाय तो उसका उसी समय से ठीक ठीक इलाज शुरू कर देना चाहिये, जिससे वह बढ़ने न पावे और शीघ्र ही अच्छा हो जाय। जब कोई रोग अधिक बढ़ा दिया जाता है तो उसका जल्दी अच्छा होना कठिन हो जाता है। इसलिए इसमें कभी लापरवाही नहीं करनी चाहिए।

सुन्दर बनने के लिए खाने-पीने का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। भोजन ऐसा करना चाहिए जिससे शरीर में रक्त

पैदा हो और स्वास्थ्य की वृद्धि हो। भोजन ऐसा कभी न करना चाहिए जिससे शरीर का तो कोई लाभ न हो, परन्तु उसमें स्वाद हो।

शरीर में सच्ची सुन्दरता आने के लिए परिश्रम करना बहुत आवश्यक है। परिश्रम न करने के कारण क्या क्या हानियाँ होती हैं, यह सब पहले बताया जा चुका है। शरीर का सुन्दर होना बहुत कुछ परिश्रम करने पर निर्भर है।

विचारों का अच्छा होना और चरित्र का सुन्दर होना सुन्दर बनने के लिए बहुत जरूरी है। स्त्रियों तथा लड़कियों के चरित्र का अच्छा होना, उनका एक प्रधान गुण है। जिन स्त्रियों तथा लड़कियों के चरित्र अच्छे नहीं होते, उनके विचार गंदे होते हैं, उनका चेहरा कभी सुन्दर नहीं दिखाई देता। इसलिए सुन्दर बनने के लिए हमेशा अपना विचार और चरित्र अच्छा रखना चाहिये।

सुन्दर बनने के लिए विषय-भोग से अधिकतर बचे ही रहना चाहिये। जो लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ इस बात का हमेशा ख्याल रखती हैं वे सदा सुन्दरी ही जान पड़ती हैं। उनके चेहरे पर कांति रहती है, जिससे चेहरा सुन्दर लगता है।

सदा प्रसन्न रहना सुन्दरता का प्रधान लक्षण है। सदैव प्रसन्न और हँसते हुए रहने से चेहरा बहुत सुन्दर मालूम होता है। क्रोध कभी न करना चाहिये और चिन्ताओं से सदा बचे रहना चाहिए।

सुन्दरता नष्ट होने के जो कारण पहले बताये जा चुके हैं, उनका ध्यान रखना बहुत जरूरी है। जिन कारणों से सुन्दरता नष्ट होती है, यदि उनका ध्यान रखा जाय, तो कोई भी व्यक्ति हमेशा सुन्दर और स्वस्थ रह सकता है।

इसके अलावा सुन्दर बनने के लिये सफाई का होना बहुत जरूरी है। सफाई केवल शरीर की ही नहीं, वरन् और भी कई बातों की सफाई रखना सुन्दरता के लिए बहुत आवश्यक है। सुन्दर बनने के लिये, शरीर की सफाई, वस्त्रों की सफाई, मन की सफाई और चरित्र की सफाई रखनी चाहिए।

शरीर की सफाई—प्रति दिन स्नान करने से शरीर की सफाई हो सकती है। स्नान करने का मतलब भी यही है। किन्तु जिनको स्नान करने का सच्चा ज्ञान नहीं है, वे उसे दूसरे ही अर्थ से करते हैं। वे स्नान करना अपना धर्म समझते हैं। इसलिए वे प्रतिदिन शरीर पर पानी डाल लेना ही काफी समझते हैं।

शरीर पर केवल पानी छोड़ लेने से कोई लाभ नहीं होता इससे शरीर की सफाई नहीं होती। विधिपूर्वक स्नान करने से बहुत लाभ होते हैं। इससे शरीर की सफाई होती है, स्वास्थ्य की वृद्धि होती है और शरीर में सुन्दरता आती है और पाचन-शक्ति तीव्र होती है।

स्नान किस प्रकार करना चाहिये, इसका यदि किसी को सच्चा ज्ञान नहीं है; तो उसे स्नान से कोई लाभ नहीं हो सकता।

स्नान हमेशा शीतल जल में कुछ देर तक करना चाहिये। जब तक कुछ देर तक मल-मल कर स्नान न किया जायगा, तब तक शरीर की सफाई नहीं हो सकती। दो लोटे पानी इधर-उधर डाल लेने से शरीर साफ नहीं हो सकता। इस प्रकार स्नान करने से शरीर का मैल कभी नहीं छूटता। हर समय पसीने की बदबू आया करती है। इस प्रकार की गन्दगी से स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। भोजन करने के पहले ठण्डे जल से स्नान करने से एक तो भूख खुल कर लगती है और दूसरे पाचन-शक्ति तीव्र होती है। ठण्डे जल से खूब अच्छी तरह स्नान करने से तबियत हरी रहती है। शरीर की सफाई करने के लिये मनुष्य को स्नान का अच्छा ज्ञान होना चाहिये।

वस्त्रों की सफाई—सुन्दर बनने के लिये वस्त्रों की सफाई का भी ध्यान रखना चाहिए। मैले, बदबूदार तथा पसीने से भरे हुये वस्त्र पहनने से शरीर पर मैल जमता है। मैल जमने के कारण स्वास्थ्य और सुन्दरता नष्ट होती है। कपड़े हमेशा साफ धुले हुये पहनने चाहिये। प्रायः मूर्ख स्त्रियाँ वस्त्रों की सफाई पर ज़रा भी ध्यान नहीं देतीं। कपड़ा चाहे जैसा हो, किन्तु वह साफ होना चाहिए। साफ कपड़े पहनने से शरीर स्वस्थ और सुन्दर होता है।

मन की सफाई—मन की सफाई भी मनुष्य को सुन्दर बनाती है। मैंने देखा है कि जिन स्त्रियों के मन बिलकुल साफ होते हैं, वे हमेशा सुन्दरी दिखाई देती हैं। ऐसी स्त्रियों के मन

में कोई विकार नहीं होता। उनको चाहे कोई कुछ कहे, पर उस से कभी वे बुरा नहीं मानती, अपनी तबियत को नहीं बिगाड़तीं। वे हमेशा प्रसन्न रहती हैं। जो स्त्रियाँ तथा लड़कियाँ ऐसे स्वभाव की होती हैं, उनका चेहरा सदा सुन्दर ही दिखाई देता है।

चरित्र की सफाई—चरित्र का सुन्दरता पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। चरित्र का अच्छा होना सुन्दरता के लिये अत्यन्त आवश्यक है। जो स्त्रियाँ तथा लड़कियाँ संयम से नहीं रहती और व्यभिचारिणी होती हैं, उनके मुख तथा शरीर में कभी सुन्दरता नहीं आती। उनके चेहरे सदा फीके-फीके दिखाई देते हैं मुख की कान्ति मारी जाती है। जितना ही मनुष्य संयमी और ब्रह्मचारी जीवन बितायेगा, उतना ही वह सुन्दर और स्वस्थ हो सकेगा।

इन सब बातों के अलावा सुन्दरी बनने के लिये कुछ और भी ऐसे उपाय हैं जिनसे सुन्दरता आती है, किन्तु वे ऊपरी बातें हैं। इन ऊपरी बातों को तब ही करना चाहिये जब सच्ची सुन्दरता प्राप्त हो जाय। यदि सच्ची सुन्दरता नहीं है, तो केवल ऊपरी बातों द्वारा सुन्दरता नहीं आ सकती। इसलिये प्रत्येक स्त्री और लड़की को चाहिये कि वह पहले असली सुन्दरता को प्राप्त करे। इसके बाद यदि उसकी इच्छा हो, तो वह सौन्दर्य-वर्द्धक चीजों का प्रयोग करे। पाठिकाओं की जानकारी के लिये सौन्दर्य-वर्द्धक कुछ नुसखे नीचे लिखे जाते हैं—

शीत ऋतु के प्रातःकाल किसी बाग में जाकर छोटे-छोटे पौधों पर जो ओस पड़ी हो, उसे एक कपड़े में इकट्ठा करो; जब कपड़ा खूब ओस में भीग जाय, तब उस भीगे हुये कपड़े से चेहरे को धीरे-धीरे मलो। इसके बाद घर जाकर और गरम कमरे में बैठ कर नरम कपड़े से चेहरे को धीरे-धीरे रगड़े। जब चेहरा सूख जाय, तब मलना बन्द करदे। इससे चेहरा गुलाब के समान चमकने लगता है।

२—ठण्डी और खालिस मलाई चेहरे पर रगड़ने से चेहरे का रङ्ग साफ होता है। त्वचा, कोमल साफ और सुन्दर होती है।

३—सन्तरे के छिलकों को सुखाकर रख ले। प्रति दिन थोड़े से छिलके महीन पीस कर चेहरे पर मले। इससे चेहरे का रङ्ग साफ होता है और त्वचा कोमल रहती है। चेहरे पर यदि मुँहासे, फुंसी, झांई आदि हों तो इसके मलने से दूर हो जाते हैं।

४—ताजे गरम दूध से मुँह धोने से मुख का रङ्ग साफ होता है और सुन्दरता बढ़ती है।

५—उबले हुये पानी में बेसन मिला कर, उसके ठण्डा हो जाने पर, उससे मुँह हाथ धोये। इससे त्वचा साफ और कोमल होती है

६—सरसों, केशर, हल्दी, गोखरू, मेथी, सोंठ, कपूर प्रत्येक वस्तु दो-दो टङ्क, रक्तचन्दन चार टङ्क, लौंग, चिरौंजी दस टङ्क—

सबको एक में सरसों के तेल के साथ महीन पीस कर उबटन तैयार करे। इस उबटन को एक सप्ताह मुख पर मलने से, मुख की शोभा बढ़ती है, कुरूपता दूर होती है और मुहाँसे झांई आदि नाश होते हैं।

७—जिनके चेहरे पर सदा खुश्की रहती हो, वे रात को सोते समय साबुन व गरम पानी से मुँह धोकर मलाई चुपड़ लें और सुबह धो डालें। किन्तु धो देने के बाद साबुन न लगावें। इस प्रकार कुछ दिनों तक करने से चेहरे की खुश्की दूर हो जाती है।

८—जिनके मुख पर शीतला के दाग पड़े हों, वे उन दागों को दूर करने के लिये, हाथी-दांत का चूर्ण, बूरा अर्मनी और अच्छा साबुन—तीनों चीजों को पानी में घोल कर रात के सोते समय दागों पर लगाएँ और सुबह मुख को धो डालें। इसके कुछ दिन सेवन करने से शीतला के दाग दूर हो जायँगे।

९—दस तोले शहद में नींबू का रस मिला कर, चेहरे पर लेप करके पन्द्रह मिनट के बाद धो डाले। पन्द्रह-बीस दिन तक इसके लगाने से चेहरे पर पड़ी हुई झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं, और चेहरा सुन्दर लगने लगता है।

१०—चेहरे पर छीब के दाग हो जाने पर चेहरा कुरूप-सा मालूम होने लगता है। इसलिये इन दागों को दूर करने के लिये सेम की पत्ती मुख पर रगड़ना चाहिये।

११—दो तोले बादाम; तीन बूँद इत्र, कपूर का अर्क तीन रत्ती, गुलाब-जल तीन पाव और चंदन का तेल एक तोला लेकर पहले बादाम को गुलाब-जल में पीस कर फलालैन में छान ले। बाद में शेष चीजों को छने हुए जल में मिला कर एक शीशी में भर कर रख ले। इसको प्रतिदिन चेहरे पर मला करे। इसके सेवन करने से मुँहासे, फुंसी आदि दूर हो जाती हैं।

१२—मुख की सुन्दरता बढ़ाने के लिए चने का आटा रेंड़ी के तेल में मिला कर चेहरे पर प्रतिदिन मलना चाहिए। यदि चेहरे पर झांई हों, तो वह भी इसके सेवन करने से दूर हो जाती है।

आँखों दाँतों और बालों का महत्व

हमारे शरीर में छोटे और बड़े, जितने भी अंग हैं, सभी मिलकर हमारे जीवन की रक्षा करते हैं। यदि उनमें से एक भी बिगड़ जाता है, अथवा अपनी ठीक अवस्था में नहीं रहता तो उससे हमको कष्ट और हानि होती है। इसीलिये हमारे जीवन और स्वास्थ्य के लिये शरीर के छोटे बड़े सभी अंगों और प्रत्यंगों का अच्छी दशा में रहना आवश्यक है।

यह तो हुई एक साधारण बात। परन्तु यदि शरीर के सम्बन्ध में उसके आगे आलोचना की जाय और उसके छोटे-

बड़े सभी अंगों-प्रत्यंगों की पृथक-पृथक उपयोगिता देखी जाय तो सरलता-पूर्वक यह समझा जा सकेगा कि हमारे शरीर के अंगों में, कौन कम और कौन अधिक उपयोगी हैं। इस आलोचना पर हमें यह मानना पड़ेगा कि आँख, दाँत और बाल तीनों ही हमारे शरीर के प्रधान भाग हैं। आँखों से हम देखते हैं, दातों से हम खाते हैं और बालों से हम युवा और वृद्ध बनते हैं। यद्यपि बालों का उपयोग हमारे शरीर की रक्षा के लिये है, जिसका उल्लेख बालों की विवेचना के साथ करेंगे। बालों की साधारण विवेचना में, मानव-समाज में शरीर की रक्षा का सम्बन्ध बालों के साथ नहीं रहता। साधारणतया उनका सम्बन्ध हमारे सौन्दर्य के साथ आ जाता है। इसके साथ ही साथ हमारी युवावस्था और वृद्धावस्था का सबसे प्रथम परिचय हमारे बाल ही कराते हैं। इसलिये यह तो स्वीकार करना ही पड़ेगा कि हमारे जीवन के साथ बालों का प्रधान सम्बन्ध है।

आखों की उपयोगिता के लिये अधिक कहने की क्या आवश्यकता है? इसकी प्रधानता छोटे और बड़े, निर्धन और धनी, शिक्षित और अशिक्षित एक समान स्वीकार करते हैं। हमारे जीवन में सब कुछ हो परन्तु यदि आँखें न हों तो सब व्यर्थ हो जाता है। हमारी समझ में शरीर का कोई भी दूसरा अंग उपयोगिता की आवश्यकता में आँखों की समता नहीं कर सकेगा। इसी हिसाब से आँखों के पश्चात् दाँतों का स्थान

है। जो भोजन हमको जीवित रखते हैं उनका प्रयोग दांतों के द्वारा होता है। जब मनुष्य के दाँत निर्बल पड़ जाते हैं उस समय दाँतों का महत्व मालूम होता है। विशेषकर उस अवस्था में जब दाँत गिर जाते हैं, उस समय मालूम होता है कि दाँतों की उपयोगिता की आवश्यकता क्या है। आगे चल कर हमको इस बात की विवेचना करनी है कि हमारी अवस्था से आँखों दाँतों और बालों का क्या सम्बन्ध है। कदाचित् हमारे शरीर में ये तीनों ही प्रधान अंग हैं जो हमारी युवावस्था और वृद्धावस्था का परिचय देते हैं। वृद्धावस्था के समय इन तीनों की रूप-रेखा क्या हो जाती है और उसको दूर करने के लिये क्या किया जा सकता है? शरीर को वृद्धावस्था से बचाने के लिये, उसके आक्रमणों को रोकने के लिये इनका जानना आवश्यक है।

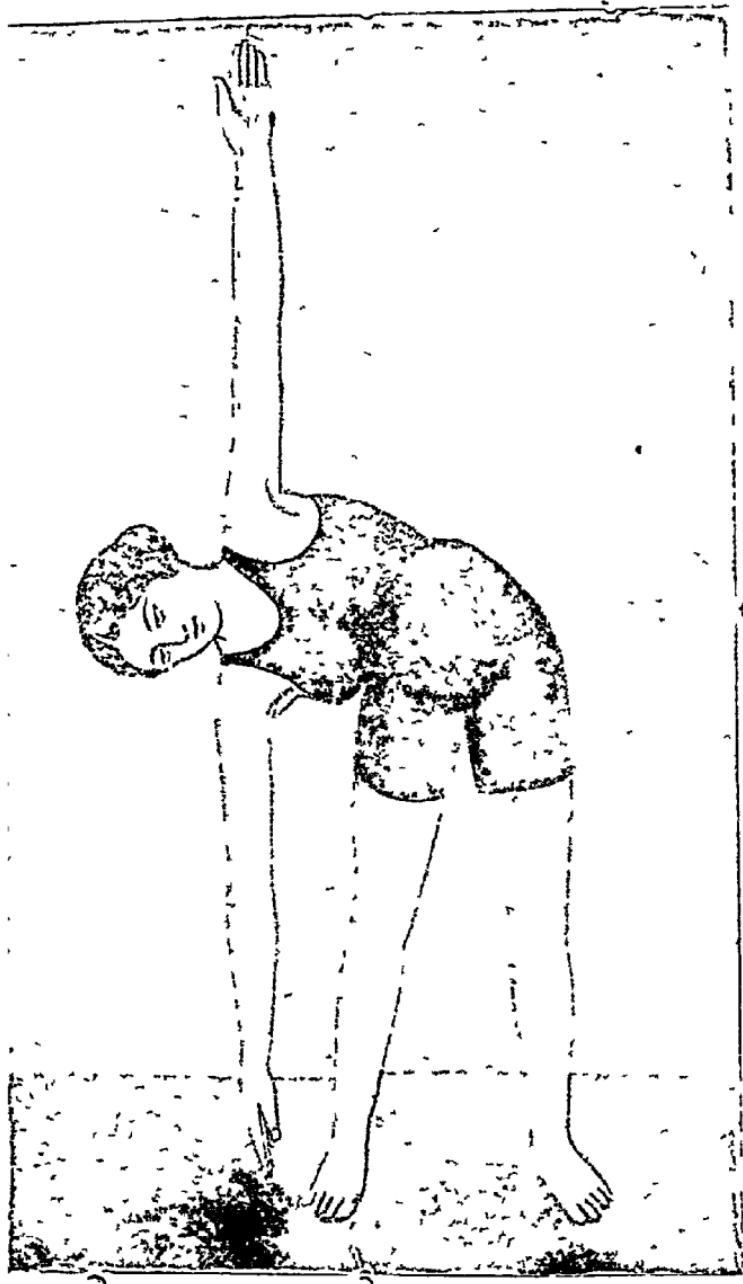
नेत्रों द्वारा अवस्था का अनुमान—ऊपर लिखा जा चुका है कि आँखें हमारी युवावस्था का परिचय देती हैं। यही बात नहीं बल्कि हमारी आँखें रोग और स्वास्थ बताती हैं, चरित्र का परिचय देती हैं। मनुष्य की सज्जनता और दुर्जनता पर प्रकाश डालती हैं, हृदय के भीतरी भावों को प्रकट करती हैं। इस प्रकार शरीर की भिन्न-भिन्न बातों का नेत्र स्पष्ट रूप में परिचय देते हैं। इसके सिवा नेत्र शरीर के शैशवकाल का परिचय देते हैं किशोर अवस्था को बताते हैं युवावस्था को प्रकट करते हैं, और वृद्धावस्था का भण्डाफोड़

करते हैं। इस प्रकार अवस्था की सभी बातें आँखों के द्वारा जानी जाती हैं। जो स्त्रियाँ वृद्धावस्था को दूर करना चाहती हैं और अपने आप को अधिक समय तक युवा बनाये रखना चाहती हैं, उनको आँखों के इस रहस्य को जान लेना चाहिए।

इसके बाद उन्हें यह जानने की आवश्यकता है कि किस प्रकार के नेत्र लड़कपन और युवावस्था को बताते हैं। और किस प्रकार के नेत्र वृद्धावस्था का परिचय देते हैं। शैशवकाल के नेत्रों में भोलापन होता है। इसके बाद अवस्था जितनी ही बढ़ती जाती है यह भोलापन मिटता जाता है। और उसके स्थान पर आँखों में यौवन भरता जाता है और उस समय आँखों में स्नेह होता है प्यार होता है, सौन्दर्य होता है। बड़े-बड़े रक्ताभ नेत्र बड़े प्रिय मालूम होते हैं। यौवन काल में शरीर और मुख-मण्डल रक्त और मांस से भरा हुआ होता है, उस के गोल-गोल और विशाल नेत्र प्रिय दर्शी होते हैं।

वृद्धा अवस्था के नेत्र—जिस प्रकार यौवन काल के आने पर शैशवकाल का भोलापन नेत्रों से हट जाता है, उसी प्रकार वृद्धावस्था आने पर यौवनकाल के नेत्रों का सौन्दर्य नहीं रहता। बुढ़ापे के आरम्भ होने पर शरीर निर्बल होने लगता है, रक्त की कमी हो जाती है। शरीर दुबला हो जाता है। मुख जीर्ण-शीर्ण होने लगता है। उसी समय नेत्रों की दशा भी अद्भुत होने लगती है। युवाकालीन नेत्रों का आकार ही मिट जाता है, देखा जाता है कि जिन

युवतियों के नेत्र उनके युवति-काल में सुगोल और विशाल होते हैं, वृद्धावस्था की ओर बढ़ने पर उनकी विशालता लोप होने लगती है और वृद्ध हो जाने पर न जाने कैसी खराब हो जाती हैं। यही दशा प्रत्येक मनुष्य की होती है, जिनके नेत्र पहले ही से खराब होते हैं, उनका वृद्धावस्था में खराब होना तो स्वाभाविक है ही, परन्तु जिनके नेत्र सुन्दर और प्रियदर्शी होते हैं, उनके बिगड़ जाने पर मानसिक क्षोभ होता है। यहाँ पर यह समझ लेना आवश्यक है कि जिस प्रकार मनुष्य वृद्ध होता है उसी प्रकार उसके शरीर के अलग-अलग अंग भी वृद्ध होते हैं। शरीर के अंगों को वृद्धावस्था से सुरक्षित रक्खा जा सकता है। इस दशा में जिन अंगों के लिये चेष्टा की जायेगी, उनको ठीक रखने में सफलता मिलेगी और जिनके प्रति लापरवाही की जायगी, वे निश्चय ही बिगड़ जायेंगे, इसमें कोई सन्देह नहीं।

नेत्रों के सम्बन्ध में भी यही बात है। रक्षा करने से नेत्रों की रक्षा होती है, उनके प्रति उपेक्षा करने से उनके खराब होने का डर होता है। नेत्रों के बिगड़ने के कुछ और भी कारण होते हैं और इसी प्रकार सुन्दर बने रहने के भी। इन दोनों बातों को भली भाँति समझने की आवश्यकता है। जो स्त्री या पुरुष इन बातों को नहीं समझते वे कभी लाभ नहीं उठा सकते। किसी भी बात से लाभ उठाने के तीन अंग होते हैं—१ समझना, २ विश्वास करना और ३ प्रयत्न करना। इन

चित्र नं० २७ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८४

तीनों की आवश्यकता है; ये तीनों क्रम से मनुष्य में पाये जाते हैं, नेत्रों के सुन्दर होने के कुछ कारण हैं जो इस प्रकार हैं :—

(१) सुन्दर नेत्रवाले माता-पिता की संतान के नेत्र भी सुंदर होते हैं।

(२) शैशव काल में काजल और तेल के द्वारा नेत्रों को सुंदर बनाया जाता है।

(३) बड़ी अवस्था में भी नेत्रों की रक्षा के लिये उपचार किये जाते हैं।

नेत्रों की सुन्दरता के ये तीन प्रधान कारण हैं। इन कारणों को कोई भी सोच सकता है और अनुभव कर सकता है। जिस प्रकार कुछ साधनों और सुविधाओं से नेत्रों को सौन्दर्य प्राप्त होता है, उसी प्रकार कुछ कारणों और विरुद्ध परिस्थितियों से आँखों का रंग-रूप बिगड़ जाता है और उनका सौन्दर्य लुप्त हो जाता है। आँखों को बिगाड़नेवाले कारणों का ज्ञान लोगों को बहुत कम होता है और जो कुछ थोड़ा बहुत होता भी है, तो लोग उधर ध्यान नहीं देते। स्त्रियों में यह बात साधारणतया पाई जाती है। लापरवाही के कारण जब नेत्र खराब हो जाते हैं तो फिर लोगों को ख्याल होता है। यह बताने की जरूरत नहीं कि जो अंग एक बार बिगड़ गया, उसका फिर बनना बहुत कठिन होता है। अतएव यही सबसे आवश्यक है कि इसका ध्यान रक्खा जाये कि वे बिगड़ने न पावें। निम्नलिखित कारणों से नेत्र खराब होते हैं :—

(१) अधिक जागने के कारण।

(२) अधिक पढ़ने के कारण, विशेषकर रात में।

(३) ज्यादा रोने की वजह से।

(४) विशेष धूप और धुयें के कारण।

(५) किसी घातक बीमारी के कारण।

प्रायः इन्हीं कारणों को लेकर युवती और युवक, स्त्री और पुरुष अपने नेत्रों को खराब किया करते हैं। प्रारंभिक अवस्था में इन प्रतिकूल बातों की परवाह नहीं की जाती। यदि इन हानिकर बातों से आँखों की रक्षा की जाय तो वे बहुत बड़ी अवस्था तक अच्छी से अच्छी दशा में रह सकती हैं।

नेत्रों का हमारे स्वास्थ से बहुत सम्बन्ध है। इसीलिये बहुत कम देखने में आता है कि किसी का स्वास्थ्य अच्छा हो, परन्तु उसके नेत्र खराब हों, या जिसके नेत्र खराब हों, उसका स्वास्थ्य अच्छा हो। इसके विरुद्ध यह है कि जिसका स्वास्थ्य अच्छा होता है, उसके नेत्र भी अच्छे होते हैं, तथा जिनका स्वास्थ्य ठीक नहीं होता, उनके नेत्र भी सुन्दर नहीं होते।

नेत्रों के रोग—शरीर के अंगों और छोटे छोटे अवयवों को अच्छी दशा में बनाये रखने के लिये कुछ बातों का जानना जरूरी है। उन बातों को लिखने के पहले आँखों के रोगों पर यहाँ पर कुछ प्रकाश डालना आवश्यक है। आँखों से अधिक सुकुमार अंग हमारे शरीर में कोई नहीं है। इसलिये आँखों के सम्बन्ध में बहुत अधिक सावधानी की आवश्यकता है। आँखों

में अनेक प्रकार के रोग पैदा होते रहते हैं। उनकी चिकित्सा कुछ समझ-बूझकर करना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि अनाधिकारी आदमियों की बताई हुई चिकित्सा से प्रायः लोग आँखें खो बैठते हैं। आँखों के बिगड़ने में देर नहीं लगती। इसलिये आँखों में जैसे ही कोई रोग उत्पन्न हो, वैसे ही किसी चतुर डाक्टर या वैद्य से सहायता लेनी चाहिये। यदि कोई रोग आँखों में पैदा होकर जल्दी नहीं अच्छा हो जाता, तो उससे शरीर के इस सुकोमल अंग को क्षति पहुँचती है।

आँखों के रोगों पर यहाँ अधिक लिखना विषय के विरुद्ध हो जायगा। हमें आँखों के सम्बन्ध में उन्हीं बातों से सम्बन्ध है जिनसे आँखों को नुकसान पहुँचता है, अथवा जो शरीर के इस कोमल अंग की रक्षा करती हैं, तथा इन्हें सौन्दर्य प्रदान करती हैं। इसलिए नेत्रों के रोगों और उनके कारणों पर दृष्टि-पात करते हुए उनकी रक्षा के मूल विषय पर आ जाना है। नेत्रों को गरमी सहन नहीं होती। इसलिए कड़ी धूप से आग की गरमी से इन्हें सदा बचाना चाहिये। नेत्रों की बीमारी प्रायः पेट की गर्मी से उत्पन्न होती है। इसलिए उनको किसी भी बीमारी में जल-चिकित्सा के प्रयोग अधिक लाभकारी होते हैं। उनके किसी भी रोग में शीतलता पहुँचाना ही अभीष्ट होता है। आँखों की रक्षा में और उनके किसी भी रोग में इतना जानना मुख्य है। इसके पश्चात् किसी विशेष रोग और कष्ट में होशियार डाक्टर या वैद्य से ही काम लेना चाहिये।

नेत्रों की निर्बलता—नेत्रों की निर्बलता से वृद्धावस्था का सम्बन्ध है। जब वृद्धावस्था आरम्भ होती है, बुढ़ापे के लक्षण एक-एक करके शरीर में पैदा होने लगते हैं, तो आँखों में भी निर्बलता पैदा होने लगती है। शरीर को पुष्ट बनाना छोटे-बड़े सभी अंगों को सजीव रखना, आँखों, दाँतों और बालों में निर्बलता न पैदा होने देना ही शरीर को बुढ़ापे से बचाता है। शरीर का कोई भी अंग जल्दी से जल्दी शिकस्त हो सकता है और अधिक से अधिक दिनों तक नये की भाँति काम दे सकता है। बुढ़ापा और जवानी का यही अन्तर है। अंगों का शिथिल हो जाना बुढ़ापा है, और उनका सजीव बना रहना ही जवानी है। आँखों की निर्बलता के कुछ कारण ऊपर बताये जा चुके हैं। जिस प्रकार मशीन के छोटे-बड़े सभी पुरजों को ठीक बनाये रखने के लिये तेल की आवश्यकता है, उसी प्रकार शरीर के सब अंगों को सुन्दर और ठीक बनाये रखने के लिये भी तेल जरूरी है। यदि मशीन के पुरजों में तेल न दिया जाये, तो वे घिस कर खराब हो जाते हैं, इसी प्रकार शरीर के भीतरी अंगों के लिये तेल मिलना अनिवार्य होता है।

शरीर के भीतरी छोटे-छोटे अङ्गों को तेल की आवश्यकता होती है। तेल का यह भाग कुछ तो हमारे भोजन के द्वारा पहुँचता रहता है। परन्तु उसके पर्याप्त न होने के कारण दूसरे मार्गों से भी उसकी पूर्त्ति करनी पड़ती है। मालिश के द्वारा शरीर में जो तेल-मर्दन होता है, उससे शरीर में जीवन की

वृद्धि होती है। उसी प्रकार आँख और कान जैसे छोटे-छोटे अङ्गों को तेल पहुँचाने के दूसरे साधन होते हैं, उसका नियम इस प्रकार है—

नित्य नियमपूर्वक स्नान करना चाहिये। स्नान के समय अधिक-से-अधिक मात्रा में जल से शरीर के सभी अङ्गों को मल-मलकर धोना चाहिये। नहाने की क्रिया को आरम्भ करने के पूर्व अथवा अन्त करने के पहले किसी अच्छे तेल को सिर के बालों में खूब रगड़ना चाहिये और उसके साथ ही दोनों कानों में तेल डाल कर मुँह के दोनों जबड़ों को एक मिनट या डेढ़ मिनट तक बराबर चलाना चाहिए। यह तेल कानों के सूक्ष्म मार्गों से नेत्रों की माँस पेशियों में पहुँचता है और नेत्रों की शुष्कता को दूर करता है। यह काम नित्य का होना चाहिए। कानों में इस प्रकार तेल देकर फिर स्नान करना चाहिए।

कुछ लोगों में तेल के इस प्रकार के प्रयोग पाये जाते हैं परन्तु बहुत कम। स्त्रियों को भी इस प्रकार से तेल के प्रयोग करने चाहिए। इससे आँखों की ज्योति बढ़ेगी और बाल पुष्ट और अधिक समय तक काले रहेंगे। जो लोग इस नियम का थोड़ा-बहुत भी पालन करते हैं, उनके नेत्रों में प्रकाश होता है, दृष्टि में शक्ति होती है। उनके नेत्रों में जल्दी किसी रोग का आक्रमण नहीं होता। जो लोग इस प्रकार तेल का प्रयोग नहीं करते, उनके नेत्रों का समस्त भाग स्पष्ट रूप से रूखा दिखाई

देता है। भीतर से लेकर बाहर तक नेत्रों के चतुर्दिक बहुत रूखापन रहता है। यह रूखापन आगे बढ़ कर नेत्रों को बहुत असुन्दर बना देता है। जिनकी आँखों में कुरूपता आ जाती है, यदि ध्यान से उनकी आँखों को देखा जाय तो मालूम होगा कि नेत्रों के भीतरी भाग से लेकर, ऊपरी भाग तक और काली पुतली के आस-पास का श्वेत भाग मटमैला हो जाता है। कुछ लोगों के नेत्रों में बहुत भद्दी पंक्तियाँ सी पड़ जाती हैं। उनकी दशा यहीं तक खराब नहीं होती, बल्कि विकारों के और बढ़ने से लाल रेखाएँ अपना घर बना लेती हैं। इन सभी बातों को दूर करने के लिये जिन प्रयोगों की आवश्यकता होती है, उनमें से एक तेल का प्रयोग है।

नेत्रों में यौवन काल—तेल-प्रयोग के सिवा काजल-प्रयोग की आवश्यकता होती है। आँखों में काजल का प्रयोग हमारे देश की पुरानीचाल है। बच्चों की आँखों में तो नियम पूर्वक नित्य काजल लगाना मातायें अपना काम समझती थीं, परन्तु नयी शिक्षा और सभ्यता में यह प्रथा कम होती जाती है। इसका प्रत्यक्ष प्रभाव भी दिखाई देता है। पहले साठ और सत्तर वर्ष की बुढ़ियाँ भीअपनी आँखों में चश्मा न लगाती थीं, परन्तु अब तो बारह चौदह वर्ष की लड़कियों का काम भी बिना चश्मे के नहीं चलता।

आज भी देहातों में काजल के प्रयोग पाये जाते हैं, विशेष कर बच्चों को नित्य काजल लगाना बहुत आवश्यक समझा

जाता है। फलतः देहातों में उन बच्चों के नेत्र जिनके नेत्रों में काजल का प्रयोग होता है, शहरों के बच्चों के नेत्रों से कहीं सुन्दर होते हैं। नागरिक जीवन में शिक्षा और सभ्यता बढ़ रही है; इस शिक्षा में ऐसी बहुत सी बातें अनुचित और असभ्यता की मानी जाती हैं, जिससे हमारे शरीर और उसके विभिन्न अंगों को शक्ति और स्फूर्ति मिलती है। एक काजल की ही बात को लेकर देख लिया जाय। हमारे यहाँ काजल का प्रयोग न केवल बच्चों में होता था वरन् स्त्री और पुरुष भी अपने नेत्रों में काजल लगाया करते थे। बच्चों में यदि नित्य लगाने की जरूरत समझी जाती थी तो सयानों में सप्ताह में दो या तीन बार। देहात में रहनेवाली स्त्रियों में अब भी काजल के प्रयोग की प्रथा पाई जाती है, इसका फल प्रत्यक्ष है। वहाँ की लड़कियों और स्त्रियों को चश्मे की आवश्यकता नहीं होती परन्तु शहरों की लड़कियों में आधी संख्या मिलेगी जो चश्मे के बिना आधी अन्धी-सी रहती हैं इन स्त्रियों के नेत्रों का सुडौल आकार नष्ट हो जाता है। सौन्दर्य मारा जाता है। जो लोग चश्मे का प्रयोग करते हैं, उनके नेत्र और भी बद-सूरत हो जाते हैं, इस बात को किसी चश्मेवाले के चश्मे को उतारकर देखा जा सकता है।

काजल बनाने का नियम इस प्रकार है—एक दीपक में तेल या घी डालकर उसमें मोटी बत्ती जलाई जाती है और उसके ऊपर कुछ ऊँचाई पर एक प्याली या सराव ढक देते हैं।

दीपक से निकलनेवाला धुआँ उस प्याली में जम जाता है। इसे लोग रात को जलाकर छोड़ देते हैं और प्रातःकाल वह तैयार मिलता है। धुयें की जमी हुई स्याही उतार ली जाती है और फिर उसमें घी मिलाकर खूब रगड़ा जाता है। इस घी के स्थान पर तेल भी इस्तेमाल होता है और तेल अधिक लाभकारी भी है। जब वह सूखी स्याही चिकनाई में भली प्रकार मिल जाती है, तो उसको तावे या चीनी की डिबिया में रख लेते हैं। कुछ लोग चाँदी की डिबिया में भी रखते हैं। ।यही काजल कहलाता है।

काजल रात को सोते समय लगा लिया जाता है। काजल लगाने का नियम यह है कि अपने दाहिने हाथ की दो साफ अँगलियों में काजल लेकर आँखों म पतला-पतला लगाया जाता है। रात भर काजल लगा रहने से वह नेत्रों के सम्पूर्ण भाग में प्रवेश करता है। सुबह उठकर जिस समय मुख धोया जाता है, उस समय वह अधिकांश में साफ हो जाता है। जो लोग मोटा-मोटा काजल लगाते हैं, वह भद्दा मालूम होता है। पतला काजल लगाने से नेत्रों के पलकों की कोरों में जो काजल के कालेपन की धुँधली-सी रेखा रह जाती है वह नेत्रों के सौन्दर्य की वृद्धि करती है। जो लोग अपनी आँखों में इस प्रकार के प्रयोग नहीं करते, उनके नेत्रों की पलकें और उनके किनारे के भाग लाल-लाल हो जाते हैं, जो नेत्रों को अत्यन्त सौन्दर्य-हीन बनाते हैं।

ऐसा करने से नेत्रों में चमक और प्रकाश की वृद्धि होती है। आज कल युवकों और युवतियों के नेत्र जो इतनी जल्दी खराब हो जाते हैं उसका यही कारण है कि वे कभी इस प्रकार के प्रयोग करना पसन्द नहीं करते। पच्चीस और तीस वर्ष की अवस्था में ही उनके मुख और आँखों को देख कर उनके बुढ़ापे के दर्शन करने पड़ते हैं। उनके नेत्रों की वही दशा हो जाती है जो किसी मरभुखे की होती है। कारण यही है कि उनके नेत्रों को भोजन नहीं मिलता। उनका यही भोजन है, जो ऊपर बताया गया है। नेत्रों को प्रकाशवान प्रदीप्त और शक्तिशाली बनाये रखने के लिये कुछ बातें नीचे लिखी जाती हैं इनका सदा ध्यान रखना चाहिये और उनसे सदा लाभ उठाना चाहिये—

(१) नेत्रों को तेज धूप और गर्मी से बचाया जाय।

(२) नेत्रों के लिये पर्याप्त मात्रा में सोना बहुत आवश्यक है। गर्मी के दिनों में जो लोग दिन में दोपहर के समय तेज धूप में, कुछ देर निद्रा ले लेते हैं, उनके नेत्र बहुत अच्छी हालत में रहते हैं, नहीं तो गर्मी की ऋतु में तेज धूप के कारण नेत्रों को बहुत कष्ट पहुँचता है।

(३) नित्य प्रातःकाल उठ कर आँखों में ठण्डे पानी के छींटे मारने चाहिये। इससे उनका मैल धुल जाता है और उनमें शीतलता पहुँचने से प्रकाश बढ़ता है। हो सके तो किसी चौड़े बरतन में शीतल पानी भर कर उसमें नेत्रों को डुबो कर कुछ देर तक खोलना और बन्द करना चाहिये।

(४) हरे पेड़ों को खूब देखना चाहिये। हरे रङ्ग से नेत्रों को लाभ होता है।

नेत्रों के साथ इस प्रकार सावधानी रखने से नेत्रों को बहुत लाभ पहुँचता है और वे अधिक-से-अधिक अवस्था तक सुख पहुँचा सकते हैं। इन बातों के न जानने से अथवा जानते हुए भी उपेक्षा करने के कारण ही नेत्र खराब हो जाते हैं। इसलिए इन बातों का सदा ध्यान रखना चाहिये।

दाँतों के काम—ऊपर यह बताया जा चुका है कि दाँतों से हम खाना खाते हैं, दाँतों का सबसे प्रधान काम यही है। हम जो खाना खाते हैं, उसे मुख में दाँतों द्वारा चबाते हैं और मुख में चबाने के बाद जब उसमें लुआब पैदा हो जाता है, तो उसे निगल जाते हैं। यदि मुख में ठीक-ठीक चबाने का काम न किया जाय तो जो खाना खाया जाता है, उसको पचाने में कुछ कठिनाई होती है। इसीलिये आहार-शास्त्र के पण्डितों का कहना है कि जो कुछ खाओ, उसे खूब चबा-चबा कर खाओ। जिनकी अवस्थायें कुछ अधिक हो जाती हैं अथवा जिनके दाँत निर्बल हो जाते हैं, उनके दाँत भोजन के पदार्थों के चबाने का काम ठीक-ठीक मुख में नहीं कर पाते, यदि पता लगाकर देखा जाय तो उनमें पाचन की निर्बलता मिलेगी और कब्ज की उनको शिकायत रहती होगी। यह बात सहज ही मालूम हो जायगी। वृद्ध आदमियों की पाचन-शक्ति जो अधिक निर्बल पड़ जाती है, उसका कारण यही है।

दाँतों का दूसरा कार्य है मुख को सुन्दर बनाना। यह सभी जानते हैं कि जिनके दाँत सुन्दर होते हैं, उनके मुख सुन्दर मालूम होते हैं। और जिन स्त्री या पुरुषों के दाँत खराब होते हैं उनके मुख भी सुन्दर नहीं मालूम होते। यह खराबी दाँतों की खराबी से ही आरम्भ हो जाती है, और आगे चल कर दाँत जितने ही निर्बल और खराब अवस्था में पहुँचते हैं, मुख की खराबी और कुरूपता भी उतनी ही बढ़ जाती है। बूढ़ों के जब दाँत गिर जाते हैं और उनके मुँह पोपले हो जाते हैं, तो शकल बहुत ही खराब मालूम होती है। यह हुआ दाँतों का दूसरा काम। अब देखना यह है कि दाँतों का जवानी या बुढ़ापे से क्या सम्बन्ध है।

जिनके दाँत हिलने लगते हैं अथवा जिनके दाँतों का गिरना आरम्भ हो जाता है, लोग उन्हें देख कर सहसा उनके बुढ़ापे का अनुमान लगाते हैं। यह बात बहुत अंशों में सही भी है और गलत भी। सही इसलिये है कि वृद्धावस्था आने पर दाँतों में भी निर्बलता आने लगती है और जब बुढ़ापा आ जाता है तो दाँत गिरने लगते हैं। परन्तु सभी अवस्थाओं में यह बात सही नहीं होती। असावधानी रखने के कारण अथवा कुछ अन्य कारणों के पड़ने से दांत समय से पहले ही निर्बल हो जाते हैं और गिरने लगते हैं।

दांतों की निर्बलता—दांतों को यदि शुद्ध और साफ रक्खा जाय तो कोई कारण नहीं है कि वे जल्दी खराब हो सकें। परन्तु

लोग इस ओर कम ध्यान देते हैं। दांतों को सुदृढ़ बनाये रखने के लिये सब से पहले उनकी सफाई की आवश्यकता होती है। लोगों ने देखा होगा कि जिन लड़कों या लड़कियों के दॉत साफ नहीं किये जाते उनके दांत पीले पड़ जाते हैं और बहुत जल्दी खराब हो जाते हैं। उनमें तरह-तरह के रोग पैदा होते हैं। इसका फल यह होता है कि थाड़ी ही अवस्था में इस प्रकार के दांत धोखा दे ।जाते हैं। इसलिये दॉतों के सुरक्षित रखने के लिये उनकी सफाई की विशेष आवश्यकता है। इसलिये यहाँ इन सब बातों का बताना आवश्यक है, जिनसे दांतों को बहुत दिनों तक सुन्दर व मजबूत रक्खा जा सकता है।

दांतों के सम्बन्ध में चतुर डाक्टरों और वैज्ञानिकों ने काफी छान बीन की है। कुछ वैज्ञानिकों का कहना है कि प्रत्येक मनुष्य को चाहे वह स्त्री हो अथवा पुरुष वर्ष में एक बार अपने दांतों की परीक्षा किसी चतुर दंत-चिकित्सक से करा लेनी चाहिये। यह इसलिये कि दांत ही हमारे शरीर का एक ऐसा अंग है जिसमें कोई रोग पैदा हो जाने से फिर पहले की अवस्था का आना असम्भव है। रोगों के कारण दॉतों की जड़ें कमजोर पड़ जाती हैं और जब उनकी जड़ें एक बार निर्बल पड़ गयी तो फिर दाँतों से सदा के लिए हाथ धो लेना पड़ता है। इसलिये सब से अच्छा तो यही है कि दांतों में कोई रोग न उत्पन्न होने पावे। इसलिए दांतों की परीक्षा अत्यन्त आवश्यक है।

स्वस्थ दाँतों के पहचानने का एक ही लक्षण है और वह यह कि दांतों के ऊपर अत्यन्त श्वेत रङ्ग का चिकना कलई का एक आवरण होता है। यह आवरण अंग्रेजी में डेनटिन कहलाता है। यह श्वेत आवरण दांतों का रक्षक होता है। जब दाँतों में किसी प्रकार का कोई विकार उत्पन्न होता है तो इस आवरण की उज्ज्वलता में अन्तर आने लगता है और जितने ही दाँत विकार ग्रस्त हाने लगते हैं; उतना ही यह आवरण मैला होता जाता है। यहाँ पर यह जान लेना आवश्यक है कि किसी भी प्रकार खाद्य पदार्थ के खाने पर यह आवरण मैला नहीं होता। उसमें एक प्रकार का ऐसा चिकना तत्व मिश्रित होता है कि जो उसके ऊपर किसी वस्तु के रङ्ग का प्रभाव नहीं पड़ने देता। परन्तु जब दाँतों की सफाई नहीं की जाती तब उसमें विकार उत्पन्न होते हैं और यदि उन विकारों को दूर करने का प्रयत्न न किया गया तो दाँतों की जड़ों को यह विकार इसी प्रकार खोखला कर देते हैं जैसे गेहूँ को घुन।

दाँतों के खराब होने के कारण—ऊपर यह बताया जा चुका है कि कुछ कारणों से दाँत खराब होते हैं। यदि उन कारणों के प्रति जानकारी व सावधानी से काम लिया जाय तो दाँतों की खराबी को रोका जा सकता है। जब दाँतों में एक बार खराबी आ गयी तो उनका अच्छा हाना बहुत ही मुश्किल है। दाँतों की खराबी के कारण निम्नलिखित हैं—

(१) दाँतों और मुख की सफाई ठीक तौर से न होने पर।

(२) किसी बड़ी बीमारी के सबब से।

(३) बीमारी में दाँतों को नुकसान पहुँचानेवाली दवाओं के खाने पर।

(४) पाचन-शक्ति की खराबी के कारण।

(५) माँस-मदिरा जैसे अभोज्य भोजनों के कारण।

(६) अधिक तम्बाकू, पान इत्यादि के प्रयोग से।

इन्हीं कारणों को लेकर दाँत खराब होने लगते हैं। जब इन विकारों का आरम्भ होता है तो कोई विशेष अन्तर नहीं मालूम होता है। लेकिन जब यह खराबियाँ बढ़ने लगती हैं, तब अनेक प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न होने लगती हैं। दाँतों में प्रायः बारीक छिद्र-से हो जाते हैं, जो एक प्रकार के दाग मालूम पड़ते हैं। पहले यह दाग कोई विशेष हानि नहीं पहुँचाते, परन्तु भीतर ही भीतर जब वे अपना घर बना लेते हैं, तब दाँतों के नष्ट होने की क्रिया प्रारम्भ होती है। दागों के रूप में जो छिद्र दिखाई देते हैं, जब वे दाँतों में मालूम पड़ने लगे तो किसी दन्त-चिकित्सक को दाँत दिखाकर उनकी प्रतिक्रिया करा लेना चाहिए। दन्त-चिकित्सक उन दागों को खुरेद कर ठीककर देते हैं अथवा दवा के द्वारा उनका उपाय करते हैं, और इस प्रकार वे छिद्र मिट जाते हैं।

दाँतों के अनेक रोगों में पायरिया का रोग बहुत भयंकर होता है। यह प्रायः उपरोक्त विकारों के कारणों का ही फल है। जिसके दाँतों में पायरिया का रोग होता है, उसको बहुत ही

कठिनाई का सामना करना पड़ता है। पायरिया में दाँतों और मसूड़ों से रक्त-मिश्रित मवाद आने लगता है। प्रायः खाली दुर्गन्ध पूर्ण मवाद ही आता है। मुँह का जायका बहुत ही खराब हो जाता है। रोगी को स्वय अपने से घृणा सी हो जाती है।

पायरिया से न केवल दाँत ही खराब हो जाते हैं वरन् स्वास्थ्य को भी बुरा धक्का पहुँचता है। इसको दूर करने के लिये नीचे लिखी बातों और प्रयोगों को काम में लाना चाहिये—

(१) दाँतों और मुँह की नित्य भली प्रकार सफाई करनी चाहिये। तथा नमक के पानी में ब्रश के द्वारा दाँतों को ख़ूब धोना चाहिए। ब्रश करने के बाद गुनगुने पानी से कुछ देर तक कुल्ला करके फिर ठंडे पानी से कुल्ला करने चाहिये।

(२) खाना खाने के पश्चात् ब्रश के द्वारा मुख की सफाई कर डालनी चाहिये। यदि उस समय ब्रश के साथ किसी अच्छे टूथ-पाउडर का प्रयोग किया जाय तो और भी अच्छा होगा।

(३) पायरिया का विष दूर करने के लिए अनेक प्रकार के टूथ पाउडर बिकते हैं, लेकिन नमक के पानी अथवा नमक और कड़ुवा तेल से उसमें अधिक लाभ पहुँचता है।

(४) पायरिया रोग म सूर्य स्नान लेना भी बहुत लाभकर होता है। विशेषज्ञों का कहना है कि पायरिया का आक्रमण प्रायः सूर्य की धूप के अभाव में भी होता है। इसीलिये ठंडे

देशों में इसका अधिक जोर पाया जाता है। देहातों की अपेक्षा शहरों के निवासियों में भी यह रोग अधिक होता है। कारण यह है कि शहरों में लोग प्रायः धूप से वंचित रह जाते हैं। यही कारण है कि स्त्रियाँ ज्यादातर पायरिया का शिकार बनती हैं।

पायरिया जैसे रोगों में धूप का स्नान लेने का तरीका यह है कि जाड़े के दिनों में दोपहर के समय और गर्मी के दिनों में सुबह की हलकी धूप में किसी एकांत स्थान पर जहाँ धूप आती हो वस्त्रहीन होकर लेटे। आरम्भ काल में दस बारह मिनट काफी होते हैं। उसके बाद समय को धीरे धीरे बढ़ाकर लोग आधा घंटा तक कर देते हैं। साधारणतया पन्द्रह बीस मिनट ही काफी होते हैं।

दाँतों का हिलना और गिरना—यह बात ऊपर बताई जा चुकी है कि जब दाँतों की जड़ें निर्बल हो जाती हैं, वे हिलने लगते हैं, फिर उसके मजबूत बनाने का कोई भी साधन नहीं होता। इसलिये पहले से ही सावधान रहने की आवश्यकता होती है। दाँतों को सुदृढ़ और मजबूत बनाये रखने के लिये एक बहुत साधारण उपाय है, और वह यह है कि दाँतों से कड़ी चीजें चबाने का अभ्यास किया जाय। ऐसा करने से आरम्भ से ही दाँतों को शक्ति मिलती है। लोगों ने देखा होगा कि बुढ़ापे में भी लोग दाँतों से कड़ी-से-कड़ी चीजें चबाते हैं। मैंने स्वयं एक बासठ वर्ष की बुढ़िया को देखा है जो अपने दाँतों से

चित्र न० २८ नवयुवतियो के व्यायाम पृष्ठ १८६

सुपारी तोड़ देती थी। साथ ही यह भी देखा कि उसके बीस-बाईस वर्ष की उम्र के लड़के-लड़की यह नहीं कर पाते थे। पूछने पर मालूम हुआ कि वह स्त्री शुरू से ही कड़ी चीजें तोड़ने की आदी थी।

दाँतों को पुष्ट बनाने के लिये इस बात की आवश्यकता होती है कि दाँतों से कड़े-से-कड़े काम लिए जायँ। हमारे देश में दाँतों की सफाई के लिये दतून करने की जो पुरानी प्रथा है, उसमें भी इसी प्रकार का रहस्य छिपा है। नीम और बबूल या अन्य किसी प्रकार की पतली और सुडौल दतून से दाँतों को रगड़ने से मजबूती मिलती है। आजकल के शहरों के जीवन ने उन बातों पर पानी ही फेर दिया है। स्त्रियाँ और लड़कियाँ तो दांतों पर ध्यान देती ही नहीं। लोग मिट्टी से दाँतों को साफ कर लेते हैं। पाउडर को उँगली में लेकर दाँतों में रगड़ लेते हैं अथवा ब्रश का प्रयोग करते हैं। इनसे दांतों को वह मजबूती नहीं मिलती जो दतून के द्वारा मिलती है।

इसके सिवा जो लोग अपने दांतों से सदा मुलायम चीजों को ही खाते-चबाते हैं, उनके दांत भी प्रायः जल्दी ही कमजोर हो जाते हैं, तथा कड़ी चीजों को चबाने में असमर्थ हो जाते हैं। यह भी देखा जाता है कि उनके दांत जल्दी ही हिलने लगते हैं। परन्तु इसके विपरीत जो स्त्री या पुरुष प्रारम्भ से कड़ी चीजों का प्रयोग करते रहते हैं, उनके दांत सुदृढ़ और आदी हो जाते हैं, तथा अवस्था का उन पर जल्दी प्रभाव नहीं

पड़ता। साधारण सी चोटों से उनके दांत हिलते नहीं। परन्तु जो लोग ऐसा नहीं करते उनके दांत हलकी चोटों में ही हिल जाते हैं। कारण यही है कि उनके दांत इस प्रकार के जीवन से प्रायः वंचित रहते हैं, जिनसे उनको दृढ़ता प्राप्त होती है।

दाँतों के सुदृढ़ बनाने के कुछ प्रयोग—शरीर के जिस प्रकार अन्यान्य अंग बनाने से बनते हैं और उपेक्षा करने से बिगड़ते हैं, उसी प्रकार दाँत भी बनाने से सुदृढ़ और सुन्दर बनते हैं। परन्तु इनके प्रति उपेक्षा करने से, इनके बिगड़ने में भी देर नहीं लगती। इसलिये दांतों के सम्बन्ध में लड़कपन से लेकर जीवन के अन्त तक सचेष्ट रहना जरूरी है। यहां पर उन बातों के जानने की आवश्यकता है जो दांतों को लाभकारी होती हैं। निम्नलिखित बातों को जान कर लाभ उठाना चाहिये—

(१) खाना खाते समय, निगलने के पूर्व मुख में दांतों से चबाने का उतना ही काम लिया जाय कि महीन होते होते मुख में ही उसका लुआब बन जाय।

(२) खाने में उन्हीं चीजों का प्रयोग करो जो पाचन शक्ति के अनुकूल पड़ती हों।

(३) नित्य दांतों को प्रातःकाल साफ करो, ठण्डे पानी से कुछ देर कुल्ले करो और उसके बाद ताजी दतून करके मुख साफ करो। यदि दतून की सुविधा नहीं है तो किसी अच्छे मञ्जन और ब्रश का प्रयोग करो। ध्यान रहे कि मञ्जन या ब्रश

रद्दी और सस्ते वाले न हों। ब्रश न तो बहुत कड़े ही हों न बहुत मुलायम ही। प्रायः एक महीने में ब्रश काम का नहीं रह जाता।

(४) खाना खाने के बाद मुख को खूब साफ कर डालो, हो सके तो ठण्डे पानी के साथ खाली ब्रश का प्रयोग करके दाँत और रेखायें साफ कर लो, जिसमें भोजन के छोटे छोटे टुकड़े दाँतों के बीच में लगे हुये न रह जायँ।

(५) पान, तम्बाकू इत्यादि चीजों का प्रयोग न करो, इनके द्वारा दाँतों में विकार उत्पन्न होते हैं।

(६) दाँतों में जब कभी थोड़ी भी खराबी मालूम होती हो तो बिना विलम्ब के किसी होशियार डाक्टर या दंत-चिकित्सक को अपने दाँत दिखा दो और उसके परामर्श के अनुसार उसका प्रतिकार करो।

बालों का काम—बालों का स्थूल उद्देश्य शरीर की रक्षा करना है। इस उद्देश्य को अन्यान्य प्राणियों के जीवन को देख कर भली-भाँति समझा जा सकता है। कुत्ता, बिल्ली, बैल, गाय, घोड़ा, सुअर आदि आदि जितने भी पालतू तथा जंगली जानवर पाये जाते हैं, उनसे लेकर चिड़ियों तक की यह दशा है कि सर्दी और गर्मी में अपने शरीरों की रक्षा अपने बालों के द्वारा ही करते हैं। मनुष्य की दशा उनके विपरीत है। शिक्षा और सभ्यता ने उसको और भी इसके विपरीत कर दिया है। मनुष्य अपने शरीर की रक्षा अपने बालों के स्थान पर अपने वस्त्रों के द्वारा करता है। इसलिये यद्यपि बालों का जन्म

स्वभातः शरीर की रक्षा के लिये ही होता है परन्तु मानव जीवन में उनका उपयोग इसके लिये नहीं होता।

बालों के सफेद होने के कारण—बालों का सफेद हो जाना ही वृद्धापे का लक्षण है, इसलिये सब से पहले यह देख लेना कि बालों के सफेद होने के क्या क्या कारण हैं—

(१) किसी बड़ी बीमारी के कारण मनुष्य के बाल निर्बल हो जाते हैं और सफेद होने लगते हैं।

(२) संसार की अनेक व्याधियों में फँसा हुआ व्यक्ति भी बहुत जल्द वृद्ध हो जाता है और उसके बाल सफेद होने लगते हैं।

(३) चरित्र हीनता और असंयम के कारण भी बाल बहुत जल्दी पकने लगते हैं।

(४) मानसिक कष्टों में भी मनुष्य के बाल पक जाते हैं।

(५) बालों के पकने में और बुढ़ापा आने में माता-पिता का और आजकल के नागरिक जीवन का भी प्रभाव पड़ता है।

इस प्रकार अनेक कारणों से बाल सफेद होने लगते हैं। ऊपर जिन कारणों को बताया गया है; इस प्रकार के प्रतिकूल जीवन को पाकर मनुष्य के शरीर की रक्षा होती है। ऊपर लिखे हुये कारण जो मनुष्य के जीवन में पड़ते हैं, उनसे मनुष्य अपनी रक्षा कर सकता है। कोई भी ऐसा कारण नहीं है जो रोका न जा सके। जो अपने जीवन की रक्षा करना चाहते हैं, जो अधिक दिनों तक जीवित रह कर जीवन का सुख भोगना

चाहते हैं, उन स्त्रियों-लड़कियों का इन कारणों से बचने की सदा कोशिश करते रहना चाहिये।

कुछ कारण तो मनुष्य की भूलों के कारण पैदा होते हैं उनको मनुष्य रोक नहीं सकता। चरित्र-बल और संयम नियम, स्त्री-पुरुष-लड़के-लड़कियों के जीवन की रक्षा करते हैं। इन पर जितना ही ध्यान दिया जायगा, उतना ही सफलता मिलेगी।

बालों की रक्षा—जिस प्रकार मनुष्य का शरीर और उसके विभिन्न अङ्ग समय संयोग के अनुसार बनते और बिगड़ते हैं, उसी प्रकार बाल भी बनते बिगड़ते हैं। जिस प्रकार शरीर के अन्य अङ्गों की रक्षा होती है, उसी प्रकार बालों की भी रक्षा करनी होती है। बालों में जब किसी कारण से निर्बलता पैदा होने लगती है, तभी बाल पकने लगते हैं। बालों की ठीक-ठीक रक्षा करने का ज्ञान प्रत्येक लड़की को होना चाहिये। और उसी नियम और आधार पर चलते रहने से असमय बाल नहीं पकते। बालों की रक्षा के लिए, उन्हें सुरक्षित बनाए रखने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिये—

(१) केशों को सदा साफ रखना चाहिए। जब उनकी जड़ों में मैल बैठ जाता है और वह साफ नहीं किया जाता तो पोषक तत्व जिन छिद्रों से मिला करता है, वे छिद्र बन्द हो जाते हैं। इसलिए खूब मल-मलकर धोने से छिद्रों का ऊपरी भाग खुल जाता है।

(२) बालों की जड़ों में सदा ऐसे तेलों के पहुँचने की आवश्यकता होती है, जिनसे उनको पुष्टकारक तत्व मिलता हो। इसके लिए सरसों का तेल, नारियल का तेल और आँवले का तेल जो बिल्कुल खालिस हो, प्रयोग करना चाहिए।

(३) बालों को पुष्ट बनाने के लिए बालों के व्यायाम किये जाते हैं। व्यायाम से जिस प्रकार शरीर के दूसरे अङ्ग पुष्ट होते हैं, उसी प्रकार बाल भी मजबूत होते हैं। बालों के व्यायाम का नियम यह है कि सिर के बालों को अपने हाथों की उँगलियों से पकड़-पकड़ कर पूरे पंजे के साथ खींचना। मुट्ठी में जितने बाल एक साथ आते हैं, उन सबको एक साथ धीरे-धीरे खींचा जाता है। इसी प्रकार सिर के सब बालों को खींचने से बाल पुष्ट होते हैं। रोजना नियमपूर्वक कुछ देर तक शीतल और ताजी वायु में बालों का व्यायाम करने से न केवल उनकी जड़ें मजबूत होती हैं, बल्कि सफेद होने से बालों की रक्षा होती है।

बालों को सफेद होने से रोकना—(१) जो बाल सफेद हो जाते हैं, वे फिर काले नहीं होते। जिन कारणों से बाल जल्दी निर्बल होने लगते हैं उनको अपने पास कभी न आने देना चाहिये।

(२) दूसरी बात यह है कि पहले से बालों का व्यायाम किया जाय तो बाल बड़ी अवस्था तक सफेद नहीं हो सकते।

(३) जिस समय बालों का पकना आरम्भ होता है, उसी समय से यदि सावधानी से काम लिया जाय तो भी बहुत-कुछ लाभ होता है।

इस प्रकार सभी बातों का ध्यान रखना केश-रक्षा के लिये बहुत आवश्यक है।

शरीर की सफ़ाई

स्वस्थ शरीर सफाई पर भी बहुत कुछ निर्भर है। शरीर की सफाई स्नान करने से ही हो सकती है। प्रतिदिन ठंडे पानी से खूब अच्छी तरह मल-मलकर स्नान करना चाहिये। स्नान शरीर की सफाई के लिए ही किया जाता है। जो अपना धर्म समझकर लोग एक लोटा दो लोटा पानी से स्नान करते हैं वे भ्रम में हैं। इस तरह का स्नान बहुत ही हानिकारक होता है। इस प्रकार स्नान करने से शरीर की सफाई कदापि नहीं हो सकती। इससे शरीर का मैल फूल जाता है जिससे रोम-छिद्र बन्द हो जाते हैं और खाल खराब हो जाती है। स्नान कुछ देर तक करना चाहिये। नहाते समय एक मोटे कपड़े को गीला करके और फिर उससे सारा शरीर रगड़ने से शरीर का मैल उतर जाता है। इस प्रकार मलकर खूब नहाने से शरीर खूब साफ रहता है। रोज नहीं तो दूसरे-तीसरे दिन शरीर पर साबुन

मलकर स्नान करना चाहिए। स्नान करने के बाद साफ अँगौछे से शरीर को खूब अच्छी तरह पोंछकर तब कपड़े पहनना चाहिये। जो लड़कियाँ स्वस्थ रहना चाहती हैं उन्हें शरीर की सफाई का बहुत ध्यान रखना चाहिये।

शुद्ध वायु—हमारे जीवन में सबसे अधिक आवश्यक पदार्थ वायु है। वायु के बिना मनुष्य जीवन नहीं रह सकता। बिना भोजन के और जल के तो मनुष्य कुछ दिनों तक जीवित रह सकता है, किन्तु वायु के बिना एक मिनट भी जिन्दा नहीं रह सकता। जिस वायु पर हमारा जीवन निर्भर है वह शुद्ध होनी चाहिये। अशुद्ध वायु से हमारा स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

जब हम साँस लेते हैं तब जो वायु हमारी नाक के द्वारा अन्दर जाती है उसे शुद्ध वायु कहते हैं जो वायु हमारी नाक के द्वारा बाहर निकलती है उसे अशुद्ध वायु कहते हैं। जो वायु हम नाक द्वारा खींचते हैं वह हमें पेड़ों-पौधों से मिलती है। हमारी निकली हुई वायु जो गन्दी होती है वह पेड़ों-पौधों को जीवन देनेवाली होती है। शुद्ध वायु शरीर में जाकर रक्त को शुद्ध करती है।

स्वस्थ रहने के लिए हमें हर समय शुद्ध वायु मिलनी चाहिये। शुद्ध और अशुद्ध वायु कहाँ होती है यह लड़कियों को जानना चाहिये। जिन स्थानों पर जितने ही अधिक वृक्ष, छोटे बड़े पौधे, घास होती है वहाँ की वायु बहुत शुद्ध होती है।

जंगलों, पहाड़ों, मैदानों बाग बगीचों में भी शुद्ध वायु खूब मिलती है। बस्ती के बाहर, देहातों, खेतों और नदी किनारों की (जो बस्ती से दूर हों) हवा शुद्ध और स्वास्थ्य देनेवाली होती है। समुद्र के किनारों की वायु भी शुद्ध होती है।

जिन स्थानों पर आबादी अधिक होती है उन स्थानों की वायु अशुद्ध होती है। शहरों में शुद्ध वायु नहीं होती। शहरों की गलियों और सड़कों पर जो कूड़े-कर्कट के ढेर लगाये जाते हैं उनसे वहाँ की हवा अशुद्ध हो जाती है। इसी कारण वहाँ पर रहने वाले लोगों को तरह-तरह के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

एक स्थान पर अधिक मनुष्यों के रहने से उस जगह की वायु गंदी हो जाती है। जिन जगहों में पशु बाँधे जाते हैं वहाँ की वायु अशुद्ध हो जाती है।

जो लड़कियाँ स्वस्थ और नीरोग रहना चाहती हैं उन्हें शुद्ध वायु का खूब सेवन करना चाहिये।

वायु सेवन—शुद्ध वायु कहाँ मिल सकती है, यह ऊपर बताया जा चुका है। किन्तु अब यह बताना है कि शुद्ध वायु कैसे और कब सेवन करना चाहिये और उसके सेवन करने से क्या-क्या लाभ होते हैं।

लड़कियों को प्रतिदिन प्रातःकाल वायु-सेवन के लिये किसी ऐसे स्थान पर जाना चाहिये जहाँ की वायु खूब शुद्ध हो। यदि प्रातःकाल जाने में असुविधा जान पड़े तो सायंकाल के समय

जाना चाहिये, किन्तु प्रातःकाल का समय सब से अच्छा होता है।

प्रतिदिन ऐसे स्थानों पर कम से कम दो ढाई घंटे वायु-सेवन करना चाहिये। इस प्रकार शुद्ध वायु शरीर में खूब प्रवेश करेगी और रक्त को शुद्ध करेगी।

शुद्ध वायु सेवन करने से शरीर स्वस्थ होता है, शरीर में कोई रोग नहीं होने पाता और यदि कोई रोग हो भी तो वह दूर हो जाता है। चित्त प्रसन्न रहता है, शरीर में फुर्ती रहती है और बुद्धि बढ़ती है।

लड़कियों को चाहिए कि जब वे वायु-सेवन के लिए जायँ तो साफ वस्त्र पहनें। मन को शुद्ध करके अच्छी-अच्छी बातों को सोचें, अपने दिल से गन्दी बातों को दूर करे, अपने स्वास्थ्य को अच्छा रखनेवाली बातों पर विचार करें।

जो लड़कियाँ चाहती हैं कि हमारा स्वास्थ्य खूब अच्छा रहे और हम नीरोग रहें, उन्हें प्रतिदिन शुद्ध वायु का सेवन करना चाहिये।

शुद्ध जल—हमारे जीवन में जल की बहुत आवश्यकता है। जल के बिना भी हम अधिक दिनों तक जीवित नहीं रह सकते। किन्तु स्वस्थ रहने के लिए शुद्ध जल होना चाहिये। गन्दे जल का प्रयोग करने से तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। पीने और भोजन बनाने का पानी हमेशा ढककर रखना चाहिये, जिससे

उसमें किसी प्रकार का कोई कूड़ा-करकट, कीड़ा-मकोड़ा आदि न जाने पावे।

यदि किसी कारण शुद्ध जल न मिल सके और गंदे जल का ही प्रयोग करना पड़े, तो उसे उबाल और छानकर काम में लाना चाहिये।

शुद्धजल का सेवन करने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है और चित्त प्रसन्न रहता है। बहती हुई नदियों और जिन कुओं से रोज पानी निकाला जाता है, उनका जल शुद्ध होता है। नलों का जल भी शुद्ध होता है।

शुद्ध भोजन—जिन लड़कियों को अपने स्वास्थ्य का खयाल है उन्हें शुद्ध भोजन का बहुत ध्यान रखना चाहिये। भोजन हमारा जीवन है भोजन से ही शरीर में शक्ति बढ़ती है। यदि भोजन करना बन्द कर दिया जाय तो हमारा शरीर दिन पर दिन निर्बल होता चला जाय।

भोजन के सम्बन्ध में सब से पहली बात यह है कि बिना भूख कभी खाना न खाना चाहिये, नहीं तो बजाय लाभ के हानि होती है। जिनको इन बातों का ज्ञान नहीं है वे जरूरत और बिना जरूरत ठूँस-ठूँसकर खाना खाया करते हैं। इसका फल यह होता है कि उनका स्वास्थ्य नष्ट होता है, तन्दुरुस्ती खराब होती है, रोग पैदा होते हैं और इसी गड़बड़ी के कारण सैकड़ों स्त्री-पुरुष बिना मौत की मौत पाते हैं।

दूसरी बात भोजन के सम्बन्ध में यह याद रखनी चाहिये कि जहाँ तक हो सके खाने की चीजें हल्की और पाचक हों। साग सब्जियाँ रोज खानी चाहिये। पत्तीवाले हरे शाक बहुत लाभदायक और पाचक होते हैं। सड़ा-गला, बासी और अधिक समय का रखा हुआ न खाना चाहिये, नहीं तो उससे बीमारी पैदा होती है। अपने हाथ का ताजा बनाया हुआ भोजन सबसे अच्छा होता है। लड़कियों को इन बातों का ज्ञान होना बहुत जरूरी है। जो इन बातों को नहीं समझतीं, आगे चलकर उनका शरीर तो बरबाद होता ही है, उसके सिवा उनके परिवार के अन्य लोग भी रोगी और बीमार रहा करते हैं।

लड़कियों के व्यायाम

स्वस्थ, बलवान तथा नीरोग रहने के लिये व्यायाम करना बहुत आवश्यक है जिस प्रकार पुरुषों में लिये व्यायाम करने की आवश्यकता है, उसी प्रकार स्त्रियों के लिये भी आवश्यकता है।

व्यायाम करने का अर्थ है परिश्रम करना। व्यायाम करने से हमको क्या-क्या लाभ होते हैं, यह आगे बताया जायगा, किन्तु व्यायाम अथवा परिश्रम न करने से क्या-क्या हानियाँ होती हैं, उन्हें पहले हर एक लड़की को जान लेना चाहिये।

अधिकतर लड़कियों और स्त्रियों में जो भयकर रोग पाये जाते हैं उसका एक बड़ा भारी कारण यह है कि वे परिश्रम नहीं करतीं। अमीर और बडे घरों की लड़कियाँ—जो कुछ काम नहीं करती वे प्राय. बीमार ही बनी रहती हैं, उनके शरीर दुवले पतले दिखाई देते हैं, किन्तु गरीबों और मजदूरों की लड़कियाँ अमीर लड़कियों की अपेक्षा बहुत अधिक हृष्ट-पुष्ट दिखाई देती हैं। उनका खाना कितना मोटा होता है, उनके कपड़े कितने गन्दे होते हैं किन्तु उनके शरीर खूब बलवान और भरे हुये होते हैं। इसका एक मात्र यही कारण है कि वे बहुत परिश्रमशील होती हैं। उन्हें दिन भर काम करना पड़ता है। वे भारी-भारी वोझ उठाती हैं और कोसों पैदल चलती हैं। वे बहुत कम बीमार पड़ती हैं।

व्यायाम तथा परिश्रम न करने से निर्बलता बढ़ती है, जब निर्बलता अधिक बढ़ जाती है हमारे शरीर में अन्तर पड़ जाता और हम अपने आपको बीमार कहने लगते हैं।

व्यायाम करने से शरीर का पालन-पोषण होता है, शरीर में बल बढ़ता है, शरीर का एक-एक अंग मजबूत होता है और स्वास्थ्य प्राप्त होता है। व्यायाम करने से चित्त प्रसन्न रहता है, शरीर में फुरती रहती है, आलस्य दूर होता है, कठिन से कठिन काम करना भी अच्छा लगता है, साहस वढ़ता है और शरीर में जागृति पैदा होती है।

नित्य व्यायाम करने से शरीर सुन्दर और सुडौल वनता है, मुख की कान्ति वढ़ती है और स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

यदि शरीर में कोई रोग हो तो व्यायाम से लाभ पहुँचता है। और-और कामों के साथ-साथ लड़कियों को प्रति दिन व्यायाम भी करना चाहिये। लड़कियों को व्यायाम से प्रेम होना चाहिए और उसके करने का उनमें खूब उत्साह होना चाहिये। व्यायाम यदि लगातार हमेशा किया जायगा तभी उससे लाभ होगा। कभी-कभी करने से लाभ नहीं हो सकता। जो लड़कियाँ यह चाहती हैं कि हम हमेशा स्वस्थ रहें, हमारा शरीर बलवान और सुन्दर बने उन्हें प्रति दिन नियम से व्यायाम करना चाहिये।

व्यायाम एक प्रकार का परिश्रम है, यह पहले बताया ही जा चुका है। परिश्रम न करने से शरीर निकम्मा हो जाता है इसलिये व्यायाम करना बहुत जरूरी है। जो लड़कियाँ परिश्रम के काम जैसे पानी भरना, बर्तन माँजना, पीसना-कूटना आदि करना पसन्द नहीं करतीं उन्हें व्यायाम करना चाहिये। उससे उन्हें काफी परिश्रम पड़ेगा, जिससे उनके शरीर को लाभ होगा। अब यहाँ पर यह बताना है कि लड़कियों को कौन-कौन से व्यायाम करने चाहिये। व्यायाम करने की विधियों को जानने के पहले व्यायाम के नियमों को जान लेना बहुत आवश्यक है।

व्यायाम के नियम—(१) व्यायाम करते समय कपड़े बहुत तङ्ग न पहनना चाहिये।

(२) प्रातःकाल सूर्य निकलने के पहले या सायंकाल सूर्य अस्त होने के बाद खुली जगह पर व्यायाम करना चाहिये। स्थान खूब साफ हो।

(३) व्यायाम करने के पहले आँख, नाक, दाँत, मुँह, हाथ-पैर खूब शुद्ध कर लेने चाहिये। व्यायाम करने के पहले यदि शरीर पर तेल की मालिश कर ली जाय, तो बहुत लाभ होता हैं।

(४) स्नान नित्य ठंडे जल से करना चाहिये, किन्तु व्यायाम करने के घण्टे दो घण्टे बाद ही स्नान करना चाहिये।

(५) भोजन अच्छा करना चाहिये, मिर्च-खटाई से बचना चाहिये।

(६) व्यायाम के समय जेवर बिलकुल न पहनना चाहिये।

(७) व्यायाम करते समय अपना मन शुद्ध रखना चाहिये। और व्यायाम से होने वाले लाभों का स्मरण करते रहना चाहिये।

(८) मासिक-धर्म के दिनों में व्यायाम बंद रखना चाहिए।

(९) व्यायाम करते समय मुँह बिलकुल बन्द रखना चाहिये।

(१०) व्यायाम करते-करते जब शरीर में पसीना आ जाय और गला सूखने लगे तब बन्द कर देना चाहिये और फिर टहल-टहल कर थकावट और गर्मी दूर करनी चाहिये। इच्छा और शक्ति से अधिक व्यायाम करने से लाभ की जगह हानि होगी।

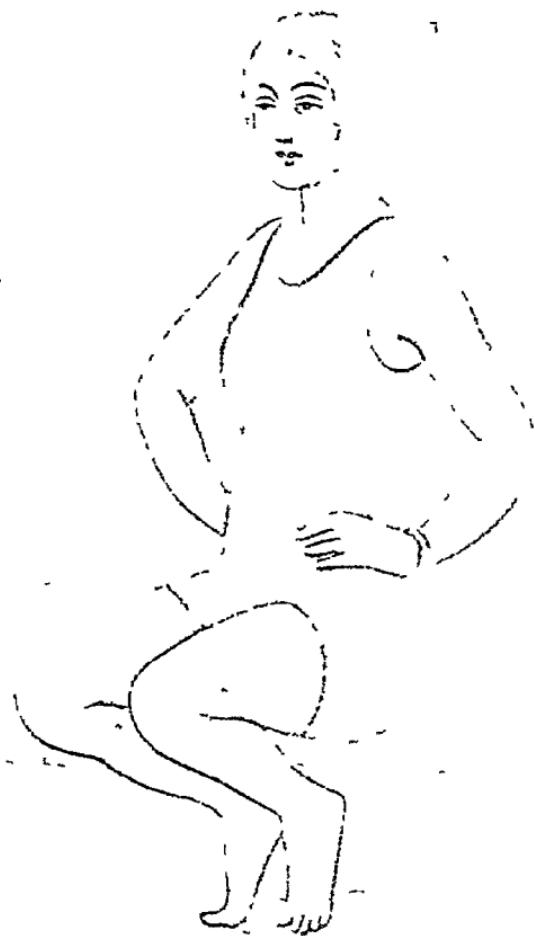
(११) व्यायाम के बाद पानी न पीना चाहिये, यदि प्यास लगे तो दूध पीवे। व्यायाम बताई हुई विधि से ही करना चाहिये। किसी दिन कम या अधिक न करना चाहिये।

(१२) जब पेट न बहुत भरा हो और न बिलकुल खाली हो तब व्यायाम करना चाहिये।

व्यायाम करने वाली लड़कियों को ऊपर बताये हुए नियमों का पालन अवश्य करना चाहिये। अब कुछ व्यायाम और उनके करने की विधियाँ यहाँ दी जाती हैं:—

(१) दोनों हाथों को पहले सीधा ऊपर ले जाओ, फिर धीरे-धीरे हाथों को झुकाते हुये हाथों की उँगलियों से पैरों की उँगलियों का छुओ। टाँगें तनी रहें और घुटने सीधी रहें। इस प्रकार कई बार करो।

(२) दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाओ फिर दोनों हाथों की उंगलियों को एक में फँसाओ। इसके बाद कमर को एक बार दाहिनी ओर, दूसरी बार बाईं ओर झुकाओ। फिर धीरे-धीरे सीधी हो जाओ।

(३) सीधी खड़ी हो जाओ। पैरों में एक फुट का फासला रहे। अब दोनों हाथों को कन्धों की सीध में फैलाओ। हाथों को सीधा और खूब तना हुआ रखो और फिर शरीर को बाईं तरफ घुमा कर और फिर झुक कर एक हाथ से जमीन को छुओ। झुकते हुये टाँगें बिलकुल तनी और सीधी रहें। इसी प्रकार दाहिनी ओर करो। इसी प्रकार कई बार करो।

चित्र नं० २६ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८७

(४) हाथों को कमर पर रख कर सीधी खड़ी होओ। कमर से ऊपर के भाग को पीछे की ओर जितना झुका सको, झुकाओ और फिर पहली दशा में धीरे-धीरे हो जाओ। इसको भी कई बार करो।

(५) एड़ियों को पास-पास रख कर सीधी खड़ी हो जाओ। पैर के पंजे दूर-दूर रहें। अब दोनों हाथों को कन्धों की सीध में फैला कर और धीरे-धीरे दोनों एड़ियों को उठाते हुये और पैरों के पंजे के बल बैठ जाओ। फिर धीरे-धीरे खड़ी होती जाओ। हाथों को नीचा कर लो। यही क्रिया कई बार करो।

(६) कुरसी, तिपाई या खिड़की के दोनों किनारों पर दोनों हाथों को रखो। इसके बाद कोहनियों को मोड़कर बदन को कुर्सी के पास ले जाओ और फिर ऊपर उठा लो। कुर्सी से जितनी दूर खड़ी होओ उतना परिश्रम अधिक पड़ेगा। अपनी शक्ति के अनुसार जितनी बार कर सको, इसे करो।

(७) जमीन पर पीठ के बल लेट जाओ और पैरों को सीधा फैला दो। फिर दोनों को सीधा ऊपर उठाओ और फिर उनको नीचे ले आओ।

(८) पीठ के बल लेटकर टाँगों को सीधा फैलाओ, हाथ को कमर पर रखो। फिर पैरों को सीधा रखे हुए सिर और धड़ को उठाकर धीरे-धीरे बैठ जाओ। इसमें यह ध्यान रहे कि पैर न उठने पावें। कुछ दिनों तक इसमें कठिनाई अवश्य होगी, किन्तु अभ्यास करने से आसान हो जायगा।

जो व्यायाम कठिन मालूम हों, उन्हें छोड़ न देना चाहिये, बल्कि धीरे-धीरे अभ्यास करते रहना चाहिये। अभ्यास करते-करते बिल्कुल ठीक बनने लगेंगे। कोई भी व्यायाम पहले शुरू में थोड़ी मात्रा में करने चाहिये, फिर धीरे-धीरे उनको बढ़ाना चाहिये।

सूर्य व्यायाम—यह व्यायाम अन्य व्यायामों से सरल और हल्का होता है। यह व्यायाम बालकों से लेकर स्त्रियों तक के लिये उपयोगी है। नियमानुसार इसके करने से बहुत लाभ होता है। यह व्यायाम जब सूर्य निकलता है तभी उसके प्रकाश में ही किया जाता है। उसके करते समय सूर्य की किरणें शरीर पर पड़नी चाहिये। शाम के समय भी यह व्यायाम किया जा सकता है। जब सूर्य अस्त होने पर हो, तभी इसे करना चाहिए। सूर्य की किरणें हमारे शरीर को बहुत लाभ पहुँचाती हैं। सूर्य-व्यायाम करने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं—

(१) बिल्कुल सीधी खड़ी हो जाओ। शरीर एकदम तना रहे। अपनी आँखों को मूँदकर और हाथ जोड़कर सूर्य की शक्तियों का स्मरण करो, फिर इसके बाद आँखें खोलो और एक गहरी साँस लो।

२—ऊपर बताई हुई रीति से सीधी खड़ी हो, फिर अपने पैरों के सामने अपने दोनों हाथों की हथेलियों को जमीन पर रख दो, पर याद रहे कि घुटने जरा भी मुड़ने न पावें। इसके बाद अपने सिर को घुटनों के पास ले जाकर नाक से घुटने

छुआने की कोशिश करो। फिर हाथों को धीरे-धीरे ऊपर उठा-कर पहली दशा में आ जाओ।

३—धरती पर हाथों और पैरों के बल खड़ी हो जाओ। हाथ बिल्कुल तने रहें। फिर एक पैर को पीछे की ओर लम्बा करो और दूसरी टाँग को आगे बढ़ाकर, मोड़कर खड़ा करो। अब जो टाँग पीछे की तरफ फैली है उसे जितना पीछे फैला सको, फैलाओ, किन्तु पैर की उँगलियाँ ही जमीन पर हों। सिर नीचे को झुका रहे, शरीर का भार हाथों की हथेलियों और पैरों के पंजों पर होना चाहिए। इस प्रकार जब एक पैर से कर चुको तब दूसरे से करो। जब दोनों पैरों से कर चुको, तब दूसरे को भी फैले हुए पैर के बराबर में कर लो और पंजों तथा हथेलियों के बल खड़ी रहो।

४—अब सिर को नीचे की तरफ झुका रहने दो। हाथों के बीच छाती की चौड़ाई के बराबर फासला होना चाहिए। अब जमीन से पाओं के दोनों पंजे, दो घुटने, हथेलियाँ, छाती और सिर या नाक छुआ दो। पेट बिल्कुल जमीन से न छूने पावे।

५—इसके बाद उठते समय हाथों के बल सीधे होकर छाती को खूब आगे निकालकर और सिर को जितना हो सके उतना पीछे को झुकाकर, पंजों को जमीन पर टिकाए हुए उठ जाना चाहिए।

इन पाँचों विधियों को करने के बाद फिर उल्टी वि

अर्थात् ५ नं० से शुरू करना चाहिए। यह व्यायाम जितनी जल्दी-जल्दी हो सके, करना चाहिए। आरम्भ में एक दो बार से अधिक न करना चाहिए। फिर धीरे-धीरे उनका क्रम बढ़ाना चाहिए। अपनी शक्ति के अनुसार ही व्यायाम बढ़ाना चाहिये।

७ वर्ष की अवस्था से १० वर्ष की अवस्था तक लड़कियों को २५ बार से अधिक न करना चाहिए। १० वर्ष की आयु से १४ वर्ष की आयुवाली लड़कियों को ५० बार से अधिक न करना चाहिए। फिर १४ से ३० वर्ष की अवस्था तक १०० या कुछ अधिक करना चाहिए।

आजकल स्कूलों और कालेजों में जो तरह-तरह के लड़कियों के खेल खिलाये जाते है, वे भी एक प्रकार के व्यायाम हैं। लड़कों और लड़कियों के सभी खेल एक से होते हैं।

दौड़ना-भागना, कूदना-फादना, गोला फेकना, गेंद खेलना, रस्सा खींचना, डंबल भॉजना, पैरेललवस आदि सब लड़कियों के लिए उपयोगी हैं। सात वर्ष की अवस्था से ही लड़कियों को व्यायाम करना चाहिए। इस अवस्था में वह शारीरिक बल खूब अच्छी तरह प्राप्त कर सकती हैं। लड़कियों को खेल भी ऐसे ही खेलने चाहिए, जिससे शरीर में फुर्ती आये, उनकी बुद्धि बढ़े।

प्राय: लड़कियों को नाचने का बड़ा शौक होता है। नाचना भी एक व्यायाम है। इसमें परिश्रम करना पड़ता है और शरीर सुन्दर होता है। नाचना भी एक विद्या है। अब भी कितने ही स्कूलों में लड़कियों को नाचना सिखाया जाता है।

लड़कियाँ एक साधारण खेल खेलती हैं जो नाच के ही रूप में होता है। यह खेल भारतवर्ष के सभी प्रान्तों में लड़कियाँ खेलती हैं। यह खेल इस प्रकार खेला जाता है—

दो बराबर के कदवाली लड़कियाँ आपस में एक दूसरे के दोनों हाथ इस प्रकार पकड़ती हैं कि एक लड़की अपने हाथों की अधखुली मुट्ठी रखती है और दूसरी भी अपनी मुट्ठियाँ इस प्रकार रखकर उलटा करके उसकी उँगलियों में फाँस देती है। तब दोनों लड़कियाँ अपनी-अपनी तरफ खींचती हैं, फिर पैरों के पंजों को आपस में मिला कर चक्कर लगाती हैं।

मासिक-धर्म

जब लड़कियाँ लड़कपन छोड़कर स्त्री-जीवन में प्रवेश करती हैं तब उन्हें मासिकधर्म होना शुरू होता है। मासिकधर्म जब लड़कियों को शुरू होता है उस समय वे उसके सम्बन्ध में बिल्कुल अनजान होती हैं। मारे शरम के वे घर में किसी से

कहती भी नहीं हैं और न वे यही समझती हैं कि हमें ऐसी दशा में क्या करना चाहिए। इसका नतीजा आगे चलकर बड़ा भयानक होता है।

ऐसी दशा में लड़कियों के शरम न करके अपनी माँ-भावज आदि के बता देना चाहिए, जिससे उन्हें उसके सम्बन्ध में वे लोग बता सकें। जो लड़कियाँ इस बात को छिपाती हैं, वे बड़ी भूल करती हैं। वे यह नहीं जानतीं कि हमें इससे क्या क्या हानियाँ पहुँचेंगी।

मैंने जहाँ तक देखा-सुना है, उसके आधार पर मैं यह कह सकती हूँ कि लड़कियाँ और स्त्रियाँ मासिक धर्म सम्बन्धी बहुत सी बातों से अनजान होती हैं। वे ऐसे समय में बड़ी लापरवाही करती हैं। मासिक धर्म के सम्बन्ध में हर एक सयानी लड़की तथा स्त्री को ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। यहाँ पर मैं यह बताऊँगी कि जो लड़कियाँ और स्त्रियाँ इसके सम्बन्ध में कुछ नहीं जानतीं, वे किस प्रकार की भूलें करती हैं और उन भूलों के कारण उनमें कैसी-कैसी खराबियाँ पैदा हो जाती हैं।

मासिक धर्म के सम्बन्ध में सयानी लड़कियों तथा स्त्रियों के क्या-क्या जानना चाहिए, ये सब बातें विस्तार के साथ यहाँ पर दी जाती हैं। जो स्त्रियाँ इन बातों से अनजान हैं, वे नीचे लिखी सब बातों को पढ़कर लाभ उठावें और अपनी

तथा अपने घर की सयानी लड़कियों को भी उन बातों की जान-
कारी करावें।

मासिक धर्म क्या है?—महीने-महीने स्त्री के जो रुधिर गिरता है, उसे मासिक धर्म कहते हैं। मासिक धर्म के और भी कितने ही नाम हैं। जैसे, रजो दर्शन, स्त्री-धर्म ऋतुकाल आदि लड़कियाँ जब सयानी होने लगती हैं, तब उनको पहले मासिक धर्म होता है। उस समय से लड़कियों के लड़कपन की अवस्था समाप्त हो जाती है।

हमारे देश में आजकल की लड़कियों को बारह वर्ष की अवस्था से लेकर सोलह वर्ष की अवस्था तक रजोदर्शन शुरू होता है, किन्तु प्राचीन समय में सोलह वर्ष की अवस्था के लगभग मासिक धर्म शुरू होता था। जिन देशों में अधिक जाड़ा पड़ता है और जो ठंडे देश हैं, वहाँ पर लड़कियों को मासिक धर्म देर में शुरू होता है। इंगलेण्ड, फ्रांस, जर्मनी रूस ठंडे देशों में सोलह वर्ष की अवस्था से लेकर बीस वर्ष की अवस्था के अन्दर लड़कियों का मासिक धर्म आरम्भ होता है। अफरीका बहुत गर्म देश है—वहाँ पर लड़कियों का दस-ग्यारह वर्ष में ही स्त्री-धर्म होने लगता है।

जिन लड़कियों का स्वास्थ्य बहुत अच्छा होता है, उनको मासिक धर्म शीघ्र आरम्भ हो जाता है, और जो लड़कियाँ रोगी तथा दुर्बल होती हैं उनको देर में होता है। इसके

अलावा अमीर घरों की लड़कियाँ गरीब घरों की लड़कियों की अपेक्षा जल्दी ऋतुवती हो जाती हैं। इसका कारण यह है कि बड़े घरों की लड़कियों को सब प्रकार का आराम होता है। वे तरह-तरह के अच्छे-अच्छे भोजन करती हैं और उनको कोई काम नहीं करना पड़ता; किन्तु गरीब घरों की लड़कियों को न उतना अच्छा, और ठीक समय पर, भोजन मिलता है, न वे निकम्मी रहती हैं। इसी कारण वे देर में ऋतुवती होती हैं।

शहरों में रहनेवाली लड़कियों को देहातों में रहनेवाली लड़कियों की अपेक्षा शीघ्र ही मासिकधर्म होने लगता है; देहातों में प्रायः चौदह वर्ष की अवस्था से लेकर सोलह वर्ष के अन्दर रजोदर्शन होने लगता है; किन्तु शहरों में बारह वर्ष की अवस्था के पहले से लेकर चौदह वर्ष के अन्दर मासिकधर्म होने लगता है। इसका कारण यह है कि शहरों में रहनेवाली लड़कियाँ परिश्रम नहीं करतीं, वे तरह-तरह की चटपटी चीजें खोन्चे आदि खाती हैं। किन्तु देहातों में रहनेवाली लड़कियाँ सीधे स्वभाववाली, परिश्रम-शील होती हैं। उनका भोजन बहुत साधारण होता है।

इसके अतिरिक्त जो लड़कियाँ सीधी, सुशील सदाचारिणी, तथा अच्छे विचारोंवाली होती हैं वे गन्दे विचार वाली लड़कियों की अपेक्षा देर में ऋतुवती होती हैं। कभी कभी ऐसा भी देखा जाता है कि जो स्त्रियाँ जल्दी स्त्री-धर्मिणी होती हैं उनकी लड़कियाँ भी जल्दी होती हैं और जो देर में ऋतुवती

होती हैं उनकी कन्याएँ भी देर में होती हैं। किन्तु ऐसा बहुत कम देखा जाता है। बाल-विवाह के कारण भी लड़कियों को जल्दी मासिक-धर्म होने लगता है।

मासिक-धर्म बारह वर्ष की अवस्था से लेकर पैंतालिस और पचास वर्ष की अवस्था तक होता है। पचास वर्ष की अवस्था के बाद यह बन्द हो जाता है। जो लड़कियाँ जल्दी ऋतुवती होती हैं उनका मासिक-धर्म होना जल्दी बन्द हो जाता है; किन्तु जो देर से होती हैं उनका पचास वर्ष के ही लगभग रजोदर्शन बन्द होता है। मासिक धर्म स्त्रियों को एक वर्ष में तेरह बार होता है।

ऋतुकाल हर महीने अट्ठाइस दिन के बाद आता है। यह तीन दिन तक जारी रहता है और चौथे दिन बिल्कुल बन्द हो जाता है। किन्तु जिन स्त्रियों का स्वास्थ्य ठीक नहीं होता, अथवा जिनको मासिक धर्म सम्बन्धी कोई रोग होता है, उनका मासिक धर्म ठीक नहीं होता; अर्थात् समय घट-बढ़ जाता है और रक्त का रंग तथा परिमाण ठीक नहीं होता। स्वस्थ स्त्रियों को ठीक अट्ठाईस दिन के बाद रजोदर्शन होता है और चार दिन तक रहता है। पहले दिन रुधिर का रंग कम लाल होता है और वह बहुत कम गिरता है। दूसरे दिन उसकी मात्रा अधिक हो जाती है और रंग खूब लाल हो जाता है। तीसरे दिन और अधिक मात्रा में गिरता है। फिर चौथे दिन रक्त की मात्रा एकदम कम हो जाती है और पाँचवें दिन रक्त

गिरना बन्द हो जाता है। चार दिनों में रक्त तीन छटाँक के लगभग गिरता है।

जिन स्त्रियों का स्वास्थ्य ठीक नहीं होता और जिनको प्रदर के कोई रोग होते हैं, वे जब मासिकधर्म में होती हैं, तब उनका रक्त या तो बहुत अधिक मात्रा में गिरता है या बहुत ही कम। उनके मासिक धर्म के रक्त का रंग काला होता है और उसके साथ काले-काले छीछड़े से गिरते हैं। ऐसी अवस्था में पेड़ू और गर्भाशय में बहुत पीड़ा होती है, कमर में बहुत दर्द होता है। नीरोग स्त्री को मासिक धर्म के समय कोई विशेष पीड़ा नहीं होती, रुधिर निकलने से उसे आराम मिलता है। रुधिर का रंग लाल किन्तु कुछ मैला होता है। रक्त में किसी प्रकार का कोई विकार है अथवा नहीं, इसको जानने के लिए जिस कपड़े पर खून गिरा है उसे खूब धोकर और सुखाकर देखना चाहिए। यदि उसमें किसी भी रंग का कोई दाग न मालूम हो, तो समझना चाहिए कि रक्त में कोई विकार नहीं है, किन्तु दाग मालूम हों तो विकार समझना चाहिये।

बहुत सी स्त्रियों के रजोदर्शन कभी नहीं होता। ऐसी स्त्रियों के कभी संतान नहीं होती। कुछ स्त्रियों को मासिकधर्म होने के छः-सात दिन पहले ही से पेड़ू कमर में दर्द होने लगता है। उनकी छातियाँ फूल जाती हैं और उनमें कुछ पीड़ा-सी मालूम होती है, शरीर में भारीपन मालूम होता है, नींद बहुत कम

आती है, इत्यादि। यह दशा अच्छी नहीं होती। इसका शीघ्र ही अच्छा इलाज करना चाहिए।

साधारणतया सभी स्त्रियों की तबीयत मासिक धर्म के दिनों में कुछ अस्वस्थ रहती है। शरीर भारी रहता है, कुछ ज्वर की हरारत रहती है, आराम से लेटे रहने की इच्छा होती है और किसी काम के करने को जी नहीं चाहता। भूख भी अच्छी तरह नहीं लगती। कुछ स्त्रियों के पेट तथा कमर में थोड़ी-थोड़ी पीड़ा भी हुआ करती है।

जब स्त्रियों का मासिकधर्म पैंतालिस और पचास वर्ष की अवस्था में बन्द होने को होता है तो बन्द होने के पहले इसका समय बढ़ जाता है। प्रायः दो-दो महीने ढाई-ढाई महीने के बाद होता है और फिर धीरे-धीरे बन्द हो जाता है। इसके साथ ही साथ रुधिर की मात्रा भी कम हो जाया करती है। कभी-कभी रुधिर की मात्रा बढ़ भी जाती है और फिर धीरे-धीरे कम होकर एकदम बन्द हो जाती है।

जब मासिक धर्म होना सदैव के लिए बन्द हो जाता है तो उसके बाद स्त्रियों का गर्भाशय दुर्बल होने लगता है और सिकुड़ जाता है। उस स्थान पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं और ऊपर के बाल टूट-टूटकर गिरने लगते हैं। छातियों की खाल भी सूख जाती है। शरीर कुछ मोटा हो जाता है। जब स्त्री का मासिक धर्म बन्द होनेवाला होता है, तब उसको कुछ दिनों तक बहुत तकलीफ होती है। उसके सिर में दर्द होता है, उसे

चक्कर आते हैं। पेट अफरता है, पेशाब बार-बार आता है, हाथ-पैरों में सुइयाँ सी चुभती हैं, कभी अधिक गर्मी लगती है और कभी अधिक सर्दी। उसे इसी प्रकार कष्ट होते हैं।

मासिक-धर्म में क्या करना चाहिये ?—मासिक-धर्म की अवस्था में लड़कियों तथा स्त्रियों को क्या करना चाहिये, कैसे रहना चाहिये और उन्हें क्या खाना-पीना चाहिये, इन सब बातों का उन्हें अच्छा ज्ञान होना चाहिये। इसमें ज़रा सी भी असावधानी नहीं करनी चाहिये। स्त्रियों को ऐसी अवस्था में किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये, ये सब बातें नीचे विस्तार के साथ बताई जाती हैं।

मासिक-धर्म के दिनों में कपड़ा लगाने की आवश्यकता पड़ती है। कपड़ा लगाने के कई ढङ्ग हैं। कुछ स्त्रियाँ लँगोट पहन कर उसमें कपड़ा रख लेती हैं। कुछ स्त्रियाँ पहले कमर में एक धज बाँध लेती हैं और फिर एक चौकोर बड़ी रुमाल के बराबर कपड़ा लेकर उसके बीच में कुछ कपड़े भर कर उसे इस प्रकार लपेटती हैं कि बीच में मोटी गद्दी बन जाती है और दो किनारे लम्बे रहते हैं, फिर उस गद्दी को लगाकर दोनों किनारों को आगे-पीछे कमर में लपेटी हुई धजी में बाँध लेती हैं और कुछ स्त्रियाँ तो केवल एक कपड़े का टुकड़ा लेकर जाँघों से दबाये रहती हैं।

कपड़ा लेने के इन तीनों तरीकों में से लँगोट वाला और धजीवाला ढङ्ग तो अच्छा है, किन्तु तीसरा ढङ्ग बहुत खराब

है। कपड़ा इसीलिये लिया जाता है कि खून जो कुछ गिरे, वह इसी में रहे जिससे दूसरे कपड़ों में दाग न लगे। किन्तु जो स्त्रियाँ फूहड़ होती हैं उन्हें इस बात का ध्यान नहीं रहता। वे बड़ी लापरवाही से कपड़ा लगाती हैं। इसका फल यह होता है कि कपड़ों में तमाम दाग लग जाते हैं, जो देखने में बहुत भद्दे मालूम होते हैं और देखने वालों को घृणा मालूम होती है। यह बहुत गन्दी बात है। एक तो दागवाले कपड़े में से बदबू आती है, दूसरे उन पर मक्खियाँ बैठती हैं और वे ही मक्खियाँ उड़-उड़ कर सब चीजों पर बैठती हैं।

अशिक्षित तथा मूर्ख स्त्रियाँ मासिक-धर्म के दिनों में एक कपड़े का टुकड़ा लेकर दबा लेती हैं। इस प्रकार कपड़ा लेने से कोई लाभ नहीं होता। उठते-बैठते हर समय हाथ लगाये रहना पड़ता है क्योंकि उसके गिरने का डर रहता है, कपड़ों में रक्त के दाग लग जाते हैं। कभी-कभी चलने से कपड़ा गिर भी पड़ता है। इसलिये इस प्रकार कपड़ा कभी न लगाना चाहिये।

कपड़ा लेते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि वह अच्छी तरह लगाया जाय, जिससे न तो वह गिर सके और न उसके सिवा दूसरे वस्त्रों में दाग ही लग सके। जब शुरू-शुरू में लड़कियों को रजोदर्शन होता है तब घर की बड़ी स्त्रियों को चाहिये कि वे उन्हें कपड़ा लेने का अच्छा ढंग बतावें। चतुर स्त्रियाँ और लड़कियाँ मासिक-धर्म के दिनों में ऐसे ढङ्ग से रहती हैं कि उनकी इस अवस्था को कोई जान ही नहीं पाता।

कपड़ा लेने के सम्बन्ध में स्त्रियाँ एक बड़ी भारी भूल यह करती हैं कि वे मैले कपड़ों का प्रयोग करती हैं। वे यह नहीं जानतीं कि मैले तथा गंदे वस्त्रों का प्रयोग करने से क्या हानि होती है। मैले तथा ऐसे कपड़े जो किसी रद्दी जगह पड़े रहते हैं जिनमें मैल वगैरह जम जाता है इस प्रकार के कपड़ों का प्रयोग करने से तरह-तरह के रोग हो जाया करते हैं। इसलिये गंदे तथा मैले कपड़ों का प्रयोग न करना चाहिये। जो कपड़े ऐसे समय में प्रयोग किये जायँ वे पुराने हों, किन्तु धुले हुये उजले और मुलायम होने चाहिये। कड़े अथवा मोटे कपड़े लगाने से जांघों की बगलें छिल जाती हैं और वे कपड़े रक्त को अच्छी तरह सोखते भी नहीं।

एक ही कपड़े को दिन भर न लगाये रहना चाहिये; बल्कि जितनी बार पेशाब-पैखाने को जाय, उतनी ही बार गंदा कपड़ा फेंक कर दूसरा कपड़ा बदल लेना चाहिये। घर में जितने पुराने कपड़े निकलें, सबको धुला-धुला कर ऐसे समय के लिये रख लेना चाहिये।

मासिक-धर्म के दिनों में स्त्रियों को चार दिन खूब आराम करना चाहिये। ठण्ड से बहुत बचना चाहिये। ऐसी दशा में परिश्रम करना, दौड़ना; और जोर से हँसना, रोना और अधिक चलना फिरना आदि न चाहिये। ये सब बातें हानि पहुँचाती हैं।

प्राय: स्त्रियाँ मासिक धर्म के दिनों में और दिनों की अपेक्षा बहुत बुरी दशा से रहती हैं, अर्थात् कम से कम कपड़े पहनती

हैं, फटे-पुराने कपड़े बिछा कर लेटती-बैठती हैं, जमीन पर सोती हैं। ये सब बाते बहुत हानिकारक हैं, इन दिनों मे अच्छी तरह खूब आराम से रहना चाहिये। क्योंकि इन दिनों आराम से न रहने के कारण रुधिर ठीक से नही गिरता। रुधिर के कम गिरने से स्त्रियों के शरीर में तरह-तरह के विकार उत्पन्न हो जाते हैं, क्योंकि रजोदर्शन होने से स्त्रियों का रक्त शुद्ध होता है। यदि इसमें जरा भी रुकावट हुई कि शरीर भर का रुधिर खराब हो जाता है और शरीर में तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। प्रायः मासिक धर्म के ठीक न होने से स्त्रियों को प्रदर की बीमारी हो जाती है।

ऋतु के दिनों में कपड़ों की कमी न करनी चाहिये, बल्कि अच्छी तरह कपड़े पहनना तथा चारपाई पर ऐसा बिछौना बिछा कर सोना चाहिये, जिससे आराम मिले। चार दिन तो स्त्रियों को खूब आराम और सुख से रहना चाहिये, जिससे उनके ऋतु होने में कोई बाधा न पड़े। इन दिनों स्त्रियों को भोजन का भी बहुत ध्यान रखना चाहिये। उन्हें चाहिये कि वे हल्का तथा पुष्ट भोजन करें और ठण्डी तथा भारी चीजें न खायँ। खटाई और मिर्च से तो बहुत ही दूर रहना चाहिये।

ऋतुवती स्त्री को ऋतु के दिनों में अखण्ड ब्रह्मचर्य्य से रहना चाहिये। उसके विचारों में कोई गंदगी न होनी चाहिए। इन दिनों दिन में सोना, काजल लगाना, उबटन लगाना, नाखून काटना, इत्यादि मना है।

मासिक-धर्म में गड़बड़ी—प्रायः देखने में आता है कि स्त्रियों का मासिक-धर्म ठीक से नहीं होता। सौ में पाँच ही स्त्रियाँ मिलेंगी, जिनको मासिक-धर्म-सम्बन्धी कोई शिकायत न हो, नहीं तो सब में कुछ न कुछ खराबी मिलती है। जिन स्त्रियों का मासिक-धर्म ठीक से नहीं होता, वे तरह-तरह के रोगों से पीड़ित रहा करती हैं। वे कभी स्वस्थ नहीं रहतीं।

मासिक-धर्म का ठीक समय पर न होना, चार-पाँच दिनों से अधिक रक्त का गिरना, कम दिनों में होना, समय बढ़ जाना, रक्त का अधिक अथवा कम मात्रा में गिरना, रक्त का काला रङ्ग होना, माँस के टुकड़े गिरना—ये सब बातें ख़राबी की होती हैं। इन्हीं खराबियों से प्रदर सम्बन्धी भयानक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्रदर की बीमारी (अर्थात् सफेद, हरे या पीले रङ्ग का पानी गिरना) प्रायः मासिक-धर्म में गड़बड़ी होने के कारण पैदा हो जाती है। स्त्रियों का यह रोग बहुत ही भयानक है।

प्रति दिन यह देखने में आता है कि जनाने अस्पताल सैकड़ों ऐसी स्त्रियों से भरे रहते हैं, जिनको मासिक-धर्म सम्बन्धी कोई न कोई शिकायत होती है और साथ ही प्रदर की बीमारी भी होती है। इन अस्पतालों में प्रतिदिन स्त्रियों की भीड़ देखकर यह अनुमान लगाया जा सकता है कि कितनी स्त्रियों का मासिक-धर्म ठीक से नहीं होता।

अब यहाँ पर यह बताना है कि मासिक-धर्म में गड़बड़ी

चित्र नं० ३१ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८८

किन कारणों से हो जाया करती है।

१—गन्दे और वासना-पूर्ण विचार।

२—खटाई, मिठाई आदि अनावश्यक चीजों का अधिक खाना।

३—विषय अधिक करना।

४ - स्वास्थ्य का खराब होना।

५—रोगी होना।

जो स्त्रियाँ और लड़कियाँ गन्दे उपन्यास, नाटक, गन्दे गीत अथवा गन्दी बातें सुनती हैं उनके विचार गन्दे और वासना-पूर्ण हो जाते हैं। इसी कारण ऐसी लड़कियों को समय से पहले मासिक-धर्म होने लगता है परन्तु उनको ठीक रीति से रजोदर्शन नहीं होता। गन्दे विचारों का स्त्रियों के मासिक-धर्म पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

अधिक खटाई, मिर्च और अनावश्यक चीजों के खाने-पीने से मासिक-धर्म में गड़बड़ी पैदा हो जाती है। स्त्रियों और लड़कियों को खटाई आदि खाने का बहुत शौक होता है, इसलिए वे खट्टी चीजें खाती हैं। इस प्रकार की चीजों के खाने से मासिक-धर्म में दोष पैदा हो जाते हैं।

जो स्त्रियाँ विषय अधिक करती हैं वे कभी स्वस्थ नहीं रहती। उनके रजोदर्शन में अनेक खराबियाँ पैदा हो जाया करती हैं और इसके साथ-साथ उन्हें प्रदर रोग भी हो जाता है।

स्वास्थ्य के ख़राब होने से भी मासिक-धर्म ठीक रीति से नहीं होता। जिन स्त्रियों तथा लड़कियों को कोई रोग होता है, उनको भी मासिक-धर्म ठीक नहीं होता। रोग की दशा मे शरीर कमजोर हो जाता है और रक्त की भी कमी आ जाती है, इसलिए उनको एक तो उस दशा में मासिक-धर्म प्रायः देर में होता है और दूसरे होता भी कम है।

मासिक-धर्म में कोई ख़राबी न होनी चाहिये। ख़राबी होने के जो कारण ऊपर बताये गये हैं, स्त्रियों तथा लड़कियों को उनका बहुत ध्यान रखना चाहिए। जिन स्त्रियों में कोई ख़राबी हो, उन्हें चाहिए कि वे उसके कारण को दूर करें और अच्छे वैद्य या डाक्टर से उसका इलाज करावें।

ब्रह्मचर्य-पालन—स्कूलों में पढ़नेवाली लड़कियाँ ब्रह्मचर्य का अर्थ समझतीं हैं, उसका भाव जानती हैं, परन्तु वे यह नहीं जानतीं कि इसके लाभ क्या हैं। इसलिए यहाँ पर उसके सम्बन्ध में यह बताना है कि ब्रह्मचर्य का पालन न करने से लड़कियों के जीवन को क्या हानि पहुंचती है, उनके शरीर किस प्रकार नष्ट होजाते हैं और उनका सोने का शरीर किस प्रकार कूड़ा-कर्कट हो जाता है।

हमारे शास्त्रों में धार्मिक ग्रन्थों में यह बताया गया है कि सोलह वर्ष की अवस्था में लड़कियों का विवाह करना चाहिए और ब्याह होने के समय तक उनको ब्रह्मचर्य का पालन करना

चाहिए। ऐसा करने से ही उनको जीवन का पूर्ण सुख प्राप्त हो सकता है। परन्तु यह कितने दुःख की बात है कि लड़कियाँ इस व्रत का पालन पूर्ण रूप से नहीं करतीं।

स्कूलों में पढ़नेवाली लड़कियाँ एक दूसरे से मिलकर किस प्रकार ब्रह्मचर्य का नाश करती हैं इसके बताने की यहाँ जरूरत नहीं है। इसको सभी जानती और समझती हैं। उनको केवल यह जान लेना है कि उनकी इन ग़लतियों से उनको क्या-क्या दुख भोगने पड़ते हैं। जिन लड़कियों में इस प्रकार की बुरी आदतें पड़ जाती हैं, उनके शरीर में नीचे लिखे हुए लक्षण साफ दिखाई देते हैं—

(१) उनके शरीर की सुन्दरता मारी जाती है।
(२) शरीर का रंग पीला पड़ जाता है।
(३) खून की कमी हो जाती है, जिससे उनके शरीर दिन-पर-दिन दुबले होते जाते हैं।
(४) उनके बदन पर (और विशेषकर मुख पर) ख़ुश्की होती है।
(५) छोटे और बड़े अनेक प्रकार के रोग उनके शरीर को घेरे रहते हैं।

जिन लड़कियों में ऊपर बताये हुए लक्षण पाये जाते हैं, उनके सम्बन्ध में यह समझ लेना चाहिये कि उनमें बुरी आदतें हैं, वे ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करतीं। प्रायः यह देखा जाता है कि ये बुरी आदतें स्कूल में पढ़ने वाली अथवा बड़े घर की

लड़कियों में अधिकतर पाई जाती हैं गरीबों अथवा मजदूरों की लड़कियों में ये बुरी आदतें नहीं पाई जातीं। इसी कारण अमीर तथा स्कूल में पढ़ने वाली लड़कियों से गरीबों और मजदूर की लड़कियाँ खूब हृष्ट-पुष्ट दिखाई देती हैं, उनके मुख खूब भरे हुए होते हैं और उनके शरीर नीरोग दिखाई देते हैं।

ब्रह्मचर्य का पालन न करने से लड़कियों में तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। कभी उनके सिर में दर्द है तो कभी कमर में। इसी प्रकार उन्हें एक-न-एक तकलीफ बनी ही रहती है। भूख अच्छी तरह नहीं लगती, शरीर सुस्त रहता है।

लड़कियाँ स्वयम् यह नहीं जानती कि किन कारणों से उनको ये तकलीफें होती हैं। उनके माँ-बाप उनको दुबला-पतला और रोगी देख कर वैद्यों, हकीमों और डाक्टरों को दिखाते हैं। चिकित्सक लोग उन्हें कहीं हाजमें की, तो कहीं सिर दर्द आदि की, दवाइयां दे देते हैं। किन्तु इससे उन्हें कोई लाभ नहीं होता।

ब्रह्मचर्य का पालन न करने से उनके वीर्य का नाश हो जाता है और जब वीर्य का नाश होता है तब उनके शरीर में तरह-तरह की खराबियां उत्पन्न हो जाती हैं। वीर्य ही हमारे शरीर में सब से अधिक मूल्यवान वस्तु है, उसे नष्ट करने से हमारा सारा शरीर कमजोर दुबला-पतला और रोगी हो जाता है।

शरीर में किसी भी रोग के हो जाने पर उसका बिना कारण जाने इलाज कर देने से कोई लाभ नहीं हो सकता। यदि किसी लड़की में कोई रोग पैदा हो गया है तो उसे खुद सोचना चाहिये कि हममें कोई बुरी आदत तो नहीं है जिसके कारण यह रोग पैदा हो गया है। यदि बुरी आदत है और वह ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करती और अपने वीर्य को नष्ट करती है तो उसे किसी भी दवा की जरूरत नहीं है। केवल उसे अपनी आदत सुधारना चाहिये। उसे दृढ़ता के साथ ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये इस प्रकार कुछ दिनों में उसका रोग अपने आप अच्छा हो जायगा और उसका शरीर भी सुन्दर दिखाई देने लगेगा।

वीर्य शरीर को बलवान रखता है, मुख पर कान्ति रखता है और बुद्धि को तीव्र करता है। इसको बरबाद करने से मस्तिष्क निर्बल हो जाता है और स्मरणशक्ति कम हो जाती है।

अब यह तो मालूम ही हो गया कि वीर्य कितनी मूल्यवान वस्तु है और उसको नष्ट कर से हमारे शरीर को कितनी हानि पहुँचती है। किन्तु वीर्य कहते किसे हैं और कहाँ से आता है—यह जान लेना भी बहुत जरूरी है।

मनुष्य जो कुछ भोजन करता है उससे शरीर की प्रत्येक चीज बनती है। जिस प्रकार भोजन से रक्त, माँस, हड्डी, मल आदि बनते हैं उसी प्रकार वीर्य भी भोजन से बनता है। मनुष्य जो कुछ भोजन करता है उसका तीस दिनों के बाद वीर्य बनता

है। यही वीर्य हमारे प्रत्येक अङ्ग में पहुँच कर उसको बलवान बनाता है।

जो लड़कियाँ यह चाहती हों कि हमारा शरीर किसी प्रकार नष्ट न हो और हम स्वस्थ और नीरोग रह कर जीवन बितावें उनको पूर्ण रूप से ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना चाहिये।

सदाचार

सदाचार ही मनुष्य के जीवन को ऊँचे उठाता है, संसार में आज तक जितने भी बड़े-बड़े आदमी हो गये हैं, वे सब सदाचार के बल पर ही इतने बड़े हो सके हैं।

सदाचार का अर्थ होता है अपने आचरण को शुद्ध रखना। अच्छा चाल-चलन ही सदाचार कहलाता है। लड़कियों को सदाचार की बहुत जरूरत है। ईश्वर ने उनको स्वाभाविक रूप से ही सदाचारिणी बनाया है। परन्तु संसार की गंदी संगति में पड़ कर उनमें भी अनेक खराबियाँ पैदा हो जाती हैं।

जिन लड़कियों में सदाचार होता है, जिनके आचरण शुद्ध और विकार-हीन होते हैं, उनको सभी चाहते हैं, माता-पिता से लेकर हितू, स्नेही, रिश्तेदार और सम्बन्धी—सभी उनकी शुभकामना करते हैं। ऐसी ही लड़कियाँ देवी कहलाती हैं और

लोक-परलोक दोनों में पूजी जाती हैं। अच्छे आचरणवाली लड़कियाँ अपने माँ-बाप के घर में तो आदर पाती ही हैं, जब वे अपनी ससुराल जाती हैं तो वहाँ की भ। वे शोभा बढ़ाती हैं और सभी के लिये आदरणीय होती हैं।

जो सदाचार इतना महत्वपूर्ण होता है, उसके लक्षण क्या हैं और उसका किस प्रकार पालन होता है, इस पर थोड़ा-सा और स्पष्ट लिखने की आवश्यकता है।

अपने विचारों को कभी गंदे न होने देना, अपनी जिह्वा से कभी अश्लील और गंदी बात न निकालना, जो स्त्री-पुरुष गंदी बातें करते हों उनके पास न बैठना और उनकी बातें न सुनना गंदे गीतों का न गाना और न सुनना, गंदी पुस्तकों को न पढ़ना और न गंदे विचार वाली स्त्रियों ही में बैठना-उठना, इत्यादि बातें सदाचार की लक्षण कहलाती हैं।

जिनमें इस प्रकार की बातें नहीं पायी जातीं, जिन्होंने अपने मन और विचारों पर इतना अधिकार कर लिया है, उनको सदाचारिणी ही समझना चाहिये। उनके आचरणों पर कभी किसी को सन्देह नहीं हो सकता और न होना ही चाहिये।

लड़कपन में लड़कियों को इन बातों का ज्ञान नहीं होता इसलिये वे बिना किसी विचार के इस प्रकार की बातों में पड़ती हैं; परन्तु आगे चलकर, थोड़े ही समय में उन पर इन बातों का प्रभाव पड़ता है तो वे अपने आप को बरबाद करने के सिवा और कुछ नहीं करतीं। इससे भी बुरी बात यह होती

है कि जब कोई बुरी आदत पड़ जाती है तो फिर उसका छूटना कठिन नहीं, असम्भव हो जाता है। इसलिये जो अपने आप को ऊँचे उठाना चाहती हैं जो लड़कियाँ संसार में कीर्ति और प्रशंसा प्राप्त करना चाहती हैं, उनको चाहिये कि वे सदाचार नष्ट करनेवाली सभी बातों से बिलकुल दूर रहें। सदाचारिणी बनने के लिए लडकियों को नीचे लिखी बातों का पालन करना चाहिये—

१—धार्मिक पुस्तकों को पढ़ना और उन पुस्तकों में बताई हुई बातों को अपने हृदय में स्थान देना।

२—सीता, शकुन्तला, दमयन्ती, द्रौपदी आदि-आदि स्त्रियों के जीवन-चरित्र पढ़ना और इस बात पर विचार करना कि ये स्त्रियाँ क्यों इतनी प्रसिद्ध हो सकीं और उनके जीवन में ऐसी कौन-सी बात है जिसके कारण वे आज पूजी जाती हैं इस प्रकार जो बातें दिखाई दें, उनको अपने जीवन में धारण करने का व्रत लेना।

३—जो स्त्रियाँ शिक्षित हैं, जिनके विचार उन्नत और आचरण शुद्ध हैं, उनका अनुकरण करना।

४—अपने विचारों और आचरणों पर सदा कड़ी नजर रखना और यह बराबर देखते रहना कि कहीं हमसे कोई भूल तो नहीं हो रही है।

शिष्टाचार—अन्यान्य गुणों के साथ-साथ लड़कियों में शिष्टाचार की भी बड़ी आवश्यकता होती है। शिष्टाचार का

गुण उनके अनेक अवगुणों को ढकता है अपने इस गुण के कारण ही, वे सभी की प्यारी-दुलारी बनती हैं।

व्यवहार-बर्ताव और बोलचाल की सुन्दरता ही शिष्टाचार कहलाती है। जिसके बोलचाल में नम्रता, शील और स्नेह भरा रहता है, उसका व्यवहार सभी लोग पसन्द करते हैं। इस प्रकार का व्यवहार ही शिष्टाचार कहलाता है। जिसकी बात-चीत में रूखापन, बेमुरव्वती और कठोरता होती है, उसकी सदा लोग निन्दा करते हैं।

अपनी बातचीत की सच्चाई और नम्रता से जो दूसरों को प्रसन्न रखते हैं, उनके शिष्टाचार की सभी प्रशंसा करते हैं। यह गुण सभी में नहीं होता। जिसमें होता है, उसमें ईश्वरीय होता है। यह गुण न तो स्कूल-कालेज में पढ़ने से आता है और न बाजार में कहीं खरीदा ही जा सकता है। पर यह गुण होता बहुत मूल्यवान है। इसी गुण को पाकर मनुष्य देवता बनता है। जिसमें यह गुण नहीं होता, वह मनुष्य नहीं, बल्कि पशु हो जाता है। मनुष्य और पशु में जो अनेक प्रकार के अंतर पाये जाते हैं, उनमें से एक यह भी है। समय, अवस्था और आवश्यकता के अनुसार शिष्टाचार का प्रयोग होता है। जैसे—

१—जब कोई अपने घर आवे तो स्नेह और प्रेम के साथ उससे मिलना और आदर-पूर्वक व्यवहार करना।

२—जब किसी के घर जाना तो अपनी ओर से उसको

प्रणाम या नमस्कार करके नम्रता का व्यवहार करना।

३—रास्ते में उसके साथ अथवा अन्यत्र कहीं, अकस्मात् भेंट हो जाने पर, जब कभी कोई मिल जाय तब उसे प्रणाम नमस्कार अथवा नमस्ते करके कुशल-समाचार पूछना।

जो स्त्री-पुरुष जिस हैसियत का होता है, अथवा जो जितना ही मान-प्रतिष्ठा रखता है, उससे उसी प्रकार का शिष्टाचार किया जाता है। इस प्रकार शिष्टाचार अनक प्रकार के हो जाते हैं। जैसे—

१—गुरुजनों के साथ।

२—अपने से बराबरवालों के साथ।

३—अपने से छोटों के साथ।

४—नौकर-चाकरों के साथ।

५—अपरिचित स्त्री-पुरुषों के साथ।

गुरु, माता-पिता, अपने से बड़े कोई भी स्त्री-पुरुष गुरुजन कहलाते हैं। इन लोगों को सदा अपनी ओर से श्रद्धा और भक्ति के साथ प्रणाम, नमस्कार करना चाहिये। इसके सिवा उनके साथ बात-चीत में शिष्टता, भक्तिभाव और आज्ञापालन का मिश्रण होना चाहिए। उनके साथ किसी भी प्रकार का ओछापन, छिछोरापन और हँसी-मजाक का व्यवहार करना अनुचित होता है।

अपने बराबरवालों के साथ भी व्यवहार-बर्ताव में शील और स्नेह से काम लेना चाहिये। उनके साथ कभी इस

प्रकार की बातचीत; व्यवहार-बर्त्ताव न करना चाहिये जिससे कोई निन्दा करे। सदा इस बात का ख्याल रखना चाहिये कि हमसे कभी ऐसा व्यवहार न हो जाय, जिससे किसी का जी दुखे।

जो अपने से छोटे हैं, उनके साथ भी शिष्टाचार का ख्याल रखना चाहिये। यह न समझना चाहिये कि जो हमसे छोटे हैं उनसे हम क्या बोलें ऐसा समझना भूल है। हमारे मुँह से कभी ऐसी बात न निकलनी चाहिये जिससे उनको दुःख मालूम हो।

यही अवस्था नौकर-चाकरों की है। जिन लड़कियों को ईश्वर ने सौभाग्यवान बनाया है और ईश्वर ने उनको इतना भाग्य दिया है कि वे नौकर रख सकें, उनको चाहिये कि वे उनके साथ शिष्ट व्यवहार करें। हमको इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि उनसे कभी ऐसी बात न की जाय, जिससे उनके दिल को दुख पहुँचे। बात यह है कि कोई चाहे गरीब हो, चाहे अमीर मान-अपमान सभी के लिए होता है। जिस प्रकार बड़े आदमी मान को पाकर प्रसन्न होते हैं, वैसे ही छोटे आदमी भी। नौकर होने से क्या हुआ! इसलिये नौकरों-चाकरों से बात-चीत करने के साथ, उनके आदर और अपमान का बहुत ख्याल रखना चाहिए।

जो लड़कियाँ अथवा स्त्री-पुरुष अपरिचित हों, उनसे बात-चीत करने के समय भी उचित और अनुचित व्यवहार का

ख्याल रखना चाहिये, शिष्टाचार और योग्यता से की गयी बातों की सभी लोग प्रशंसा करते हैं, किन्तु जिनमें इस प्रकार के भावों की कमी होती है, उनकी सभी निन्दा करते हैं।

बहनों के साथ, सखी-सहेलियों के साथ, स्कूल में साथ पढ़नेवाली लड़कियों के साथ और घर के अन्यान्य लोगों के साथ भी शिष्टाचार के इस गुण को कभी न भूलना चाहिये। शिष्टाचार का मूल मंत्र यह है कि हमारी बातचीत, व्यवहार-बर्त्ताव में बेमुरव्वती, रूखापन और कठोरता न हो। हमको सभी के साथ मीठी बातें करनी चाहिए।

कपड़ों की सफाई—हम लोग जिन कपड़ों को पहनते-ओढ़ते हैं उनको साफ-सुथरा होना चाहिये। मैले और गन्दे कपड़े हमारे शरीर में रोग पैदा करते हैं। जिनके कपड़े गन्दे होते हैं, उनका स्वास्थ्य कदापि अच्छा नहीं होता। यही कारण है कि पढ़े-लिखे, शिक्षित-स्त्री-पुरुष सदा अपने कपड़ों को साफ रखते हैं और अपने घर के बच्चों को भी साफ-सुथरे कपड़े पहनाते हैं।

जो अक्सर एक ही कपड़ा कई-कई दिनों तक पहने रहते हैं उनके कपड़े गंदे हो जाते हैं। गंदे होने का कारण यह है कि हमारे शरीर के भीतर से पसीने के साथ जो विकार अथवा खराबियाँ निकला करती हैं—वे सब हमारे पहनने के कपड़ों में ही पहुँचती हैं। इसीलिये यदि वे कपड़े जल्दी-जल्दी धोये नहीं जाते तो बदबू देने लगते हैं। उस बदबू से हमारी

नाक को ही कष्ट नहीं होता, बल्कि वह बदबू हमारी नाक के द्वारा हमारे शरीर का नाश करती है। इसलिये अपने पहनने के कपड़े जल्दी-जल्दी धोकर साफ कर लेने चाहिये।

गर्मियों में तो एक ही दो दिन में कपड़े गन्दे हो जाते हैं। कारण यह है कि उन दिनों में पसीना बहुत निकलता है। इसलिये उन दिनों में तो और भी जल्दी उनको धोने की जरूरत पड़ती है। अगर तीन-चार दिन भी बिना धोये कपड़े लगातार पहने जायँ तो उन कपड़ों में दुर्गन्धि आने लगती है। जो लड़कियाँ इस प्रकार के कपड़े पहनती हैं, उनके स्वास्थ्य के नष्ट होने में कोई सन्देह नहीं होता।

इसलिये जो लड़कियाँ अपने घर की अमीर होती हैं और जिनके पास कपड़े बहुत होते हैं उनको तो बदल-बदलकर कपड़े पहनने में सुभीता होता है, परन्तु जो लड़कियाँ गरीब होती हैं और जिनके पास कपड़े कम होते हैं वही अक्सर गन्दे कपड़े पहना करती हैं। वे अक्सर यह भी सोच लेती हैं कि हमारे पास ज्यादा कपड़े ही नहीं हैं। लेकिन ऐसा सोच लेना ठीक नहीं है। मैं उन गरीब लड़कियों को आदर और प्यार के साथ बताना चाहती हूँ कि वे थोड़े और कम कपड़ों में भी सफाई रख सकती हैं। वे जब स्नान करें तो अपने शरीर में पहनने वाले कपड़ों को पानी में भिगो दें और अपने हाथों से मल कर उन्हें धो डालें। इसके बाद उनको निचोड़ कर धूप में फैला दें। हवा और धूप के लगने से उनके कपड़ों में जो दुर्गन्धि

पैदा होगी वह नष्ट हो जायगी। इस प्रकार घण्टे आध घण्टे धोकर धूप में फैला देने में कोई विशेष कष्ट नहीं होता और न उसमें कुछ खर्च ही पड़ता है। परन्तु उससे लाभ बहुत होता है।

जब कभी धोने का मौका न मिले तो बिना धोये ही यों ही धूप में कुछ देर के लिये फैला देना चाहिये। ऐसा करने से भी कपड़ों से बदबू चली चाती है। इसके बाद जब कपड़ों में कुछ अधिक मैलापन मालूम हो, तो उनको साबुन या सोडा से धो डालना चाहिये।

जो लड़कियाँ देहात में रहती हों अथवा जहाँ पर साबुन और सोडा न मिलता हो, वहाँ पर सज्जी मिट्टी मँगाकर घर में रख लेना चाहिये और कभी-कभी उस मिट्टी से ही कपड़ा को धो डालना चाहिये। जिनके कपड़े धोबियों से धुलाये जाते हैं, उनको सज्जी आदि का झंझट करने की कोई भी आवश्यकता नहीं है। कहने का अर्थ यह है कि जैसे भी हो सके, अपने कपड़ों को साफ रखना चाहिये।

घर की सफाई—स्वास्थ्य के लिये घर की सफाई पर ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। घर में केवल झाड़ू लगा देने से ही पूरी सफाई नहीं होती, वरन् इसके साथ-साथ और भी सफाई सम्बन्धी अनेक बातों का ध्यान रखना चाहिये। घर को गन्दा रखने से एक तो वहाँ की वायु अशुद्ध होती है दूसरे मक्खियाँ और मच्छर अधिक-से-अधिक पैदा हो जाते

हैं। गन्दे स्थानों में रहने से शरीर में तरह-तरह के रोग उत्पन्न हो जाते हैं और स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

घर में जितनी जगह हो, उसे बिल्कुल साफ-सुथरी रखना चाहिये। विशेष कर पाखाना, नाली नाब-दान की सफाई पर तो बहुत ही ध्यान रखना चाहिये। नाली और नाब-दान ऐसे होने चाहिये जिससे पानी अच्छी तरह बहता हो। पानी अथवा कीचड के इकट्ठा होने से उस स्थान पर मक्खियाँ और मच्छर इकट्ठा हो जाते हैं और सारे घर में दुर्गन्धि फैलती है। पाखाना का प्रति दिन खूब धुलवाना चाहिये। पाखाने ऐसे होने चाहिए, जिनमें पानी जमा न हो सके।

झाड़ू देने के वाद कूड़ा-कर्कट घर के भीतर न जमा करना चाहिये। उसको घर के वाहर दूर कूड़ावाले स्थानों में ही फिकवा देना चाहिये। घर के अन्दर या बाहर दरवाजे पर कूड़ा इकट्ठा करने से जो उसकी दुर्गन्धि होती है वह घर में फैलती है, कीड़े-मकोड़े बिच्छू आदि उसमें छिपकर बैठ जाते हैं, जिनके काटने का डर रहता है।

घर के दरवाजे पर भी कूड़े अथवा कीचड़ के ढेर न लग-वाना चाहिये। यदि घर अन्दर से साफ भी हुआ, लेकिन बाहर दरवाजे पर गन्दगी हुई तो उससे कोई लाभ नहीं होता। वहाँ की दुर्गन्धि सहज ही घर के भीतर प्रवेश करती है 'इस-लिये कूड़ा-कर्कट ऐसे स्थानों में फिकवाना चाहिये, जहाँ कूड़ा फेंका जाता है। यदि किसी कारण घर में ही कूड़ा रखना पड़े,

तो उसे किसी ऐसे बर्तन में रखना चाहिये जो अच्छी तरह से ढक दिया जाय। कूड़े-कर्कट को ढक कर रखने से उसकी दुर्गन्धि बाहर नहीं फैलती।

कितने ही लोगों की यह आदत होती है कि पान अथवा तम्बाकू खाकर वे जहाँ चाहते हैं, वहीं थूक देते हैं। यह बहुत गंदी आदत होती है। ऐसा करने से घर कभी साफ नहीं रह सकता। यदि किसी की थूकने की ही आदत हो, तो उसे एक बर्तन में सूखी मिट्टी या राख भर कर रख लेना चाहिये और फिर उसी में थूकना चाहिये। फिर प्रति दिन उस बर्तन को साफ करके दूसरी मिट्टी या राख भर कर रख लेना चाहिये।

घर यदि पक्का हो तो उसे ऋतु के अनुसार धोना चाहिये और यदि कच्चा हो तो उसे गोबर से लिपाना-पुताना चाहिये। इससे घर खूब साफ-सुथरा रहेगा और मक्खियाँ-मच्छर बहुत न होने पावेंगे। घर में सीलन बिल्कुल न रहनी चाहिये। आठवें दिन कमरों के जाले झाड़ कर दीवारें और छतें साफ करनी चाहिये। कमरों में रखी हुई चीजों को हटा-हटा कर और फिर झाड़-पोंछ कर रख देना चाहिये। ऐसा करने से मच्छर और मक्खियाँ नहीं होने पाती।

रहने वाले घरों में पशु न बाँधने चाहिये। पशुओं को बाँधने के लिये घर से अलग स्थान होना चाहिये। जिस स्थान पर पशु बाँधे जाते हैं वहाँ की वायु उनके गोबर, लीद, मूत्र आदि से गन्दी हो जाती है। यदि और कोई जगह न हो,

चित्र नं० ३२ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८८

लाचारी से घर के भीतर ही पशु बाँधना पड़े तो उनको अपने रहने के कमरों और रसोई घर से दूर बाँधना चाहिये और उनके रहने की जगह खूब साफ रखनी चाहिये। गोबर वगैरह तुरन्त उठवाकर गीले स्थानों अथवा उनके मूत्र पर खूब अच्छी तरह सूखी मिट्टी या राखी छोड़ देनी चाहिये। सूखी राखी या मिट्टी सब पानी सोख लेगी, इसके बाद अच्छी तरह से झाड़ू देकर उस मिट्टी को उठा कर फेंक देनी चाहिये। इस प्रकार करने से पशुओं के स्थान की बहुत कुछ सफाई हो सकती है।

मिथ्या बातों पर विश्वास

स्त्री-जीवन से सम्बन्ध रखनेवाली जितनी बातें मेरे सामने हैं, उनमें सबसे अधिक आश्चर्यपूर्ण बात मेरे सामने है, उनका मिथ्या बातों पर विश्वास। सीधे-सादे शब्दों में यह कहना अनुचित न होगा कि स्त्रियाँ और लड़कियाँ झूठी बातों पर अधिक विश्वास करती हैं। मैंने यहाँ तक देखा है कि मक्कार लोगों की बातों का विश्वास कर लेने पर जब उनके घर के आदमियों ने उन बातों का विरोध किया है तो उन्होंने सच बातों को समझने का प्रयत्न नहीं किया। इस प्रकार की स्त्रियों में वही अधिक पायी जाती हैं जो शिक्षित नहीं हैं। और जिनको संसार की बातों का ज्ञान नहीं है।

इस पुस्तक में मैंने कई स्थलों पर बताया है कि हमारे देश का स्त्री-समाज शिक्षा से बहुत दूर रहा है। यद्यपि यह बात आज बदल रही है। स्त्री-समाज में शिक्षा का विस्तार बढ़ रहा है। लड़कियों के स्कूल और कालेजों ने उनके जीवन की बहुत-सी बातों के बदलने में सफलता पाई है परन्तु यह सफलता अभी बहुत थोड़ी मात्रा में है। इसीलिए पढ़ने-लिखनेवाली लड़कियाँ भी अभी तक बहुत-कुछ उसी मार्ग पर जा रही हैं जिस पर देश की अशिक्षित स्त्रियों का विश्वास रहा है। गृहस्थ आदमियों के घरों पर आने जानेवाले अनेक प्रकार के आदमी होते हैं, उनके आचरण और स्वभाव भिन्न-भिन्न पाये जाते हैं, सच्चे और सदाचारी आदमियों की संख्या कम होती है। झूठे और मक्कारी भरी बातें करनेवाले आदमी अधिक पाये जाते हैं। इस कोटि के जो मनुष्य होते हैं, उनकी बातें न केवल आश्चर्य जनक होती हैं, बल्कि दूसरों को पतित बनाने का कार्य करती हैं, सच्ची बात तो यह है कि झूठ बात जानने की अपेक्षा न जानना बहुत अच्छा होता है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य को उतना ही जानना और सुनना चाहिए जिसका अक्षर-अक्षर सत्य हो। किन्तु स्त्रियों का जीवन एक बड़ी मात्रा में इससे भिन्न पाया जाता है। उनके निकट एक आदमी आता है। झूठी बातें करता है, संसार का आडम्बर सामने रखकर अपना प्रभाव कायम करता है। लड़कियाँ और स्त्रियाँ उस पर विश्वास करती हैं। यह एक आश्चर्य की बात है। साथ ही दुख पूर्ण भी।

जीवन का ज्ञान न होने के कारण हमारी बहनें यह नहीं समझ सकतीं कि जो आदमी बातें कर रहा है, उसकी कौन बात झूठी है ; और कौन बात सही। यह ठीक है कि आसानी के साथ सत्य और झूठ का निर्णय नहीं किया जा सकता। अभी तक कोई ऐसा विधान सभ्य संसार के सामने नहीं आया, जिसके द्वारा कोई भी आदमी यह समझ लेता कि उसके सामने जो बात पेश की गई है, वह सत्य है या झूठ। अथवा इसमें कितना हिस्सा सही है और कितना असत्य।

फिर भी जिसको मानव-जीवन का कुछ ज्ञान होता है और जो सांसारिक बातों का कुछ अनुभव रखता है, वह किसी सीमा तक अनुमान लगाकर सत्य और असत्य का अनुभव करता है। ऐसी बहुत-सी बाते होती हैं जिनमें अनुमान काम नहीं करता। उनके समझने में यदि कोई भूल करता है तो उसका विशेष अपराध नहीं होता परन्तु कभी कभी ऐसे प्रसंग भी आते है, जिनमे केवल झूठी और आडम्बरपूर्ण बातें होती हैं स्वभावतः उन बातों को सुनकर अरुचि और घृणा पैदा होती है।

इस प्रकार की बातों को लेकर एक-दो घटनाओं के साथ विषय का स्पष्टीकरण आवश्यक मालूम होता है। उसके भी पहले एक बात और है। जो आदमी दम्भी होता है, अपने मुख से ही अपनी प्रशंसा करता है, ऐसा करने में उसे लज्जा नहीं

मालूम होती। इस प्रकार के आदमियों की बातों का प्रभाव लड़कियों और स्त्रियों पर अधिक पड़ता है।

समाज में सभी प्रकार के पुरुष हैं। न तो सब चरित्रवान हैं और न चरित्रहीन ही। लेकिन कुछ बातें ऐसी हैं जिनके द्वारा यह समझा जा सकता है कि किस मनुष्य का कैसा चरित्र है। कौन मक्कार है और कौन बेईमान समाज में मक्कार और झूठे आदमियों की एक बड़ी संख्या मिलेगी। बहुत लम्बी-चौड़ी बातें करनेवाले तथा अपने आपको सब प्रकार से योग्य, सुन्दर, धन-वान, तथा सर्व गुण सम्पन्न बतानेवाले पुरुषों की संख्या अधिक मिलेगी। इस प्रकार के व्यक्ति लड़कियों और स्त्रियों के सामने जब बातें करते हैं तो सहज ही वे उन पर प्रभावित हो जाती हैं औरउनकी प्रशंसा करने लगती हैं। ज्ञान न होने के कारण वे उनकी मक्कारी की बातों पर विश्वास करती हैं। इस प्रकार के लोग केवल अपनी झूठी बातों के जरिए से दूसरों की लड़कियों और स्त्रियों को प्रभावित करते हैं तथा उनको अनुचित मार्ग पर ले जाते हैं।

इस प्रकार के लोगों से सदा दूर रहना चाहिए। और उनकी बातों पर विश्वास न करना चाहिए। इस प्रकार की बातों से घृणा करना चाहिए। जो लोग लड़कियों और स्त्रियों में बैठकर व्यर्थ की बातें करते हैं, उन्हें अच्छा नहीं कहा जा सकता। ऐसे पुरुषों से दूर रहने ही में कल्याण है, बुरे आदमियों, बुरी आदतों तथा बुरी सोसाइटी से सदा घृणा करते रहना बहुत आवश्यक है।

इन बातों को पढ़कर सम्भव है कुछ बहनें यह कहें कि इस प्रकार के आदमी हमारी क्या हानि करते हैं। यदि वे झूठ बोलते हैं तो बोलें। झूठा व्यवहार करते हैं तो करें, उससे हमारा क्या सम्पर्क। यदि इस प्रकार के भाव किसी के हृदय में उत्पन्न हों, तो मैं नम्रतापूर्वक कहूँगी कि इस प्रकार के आदमियों का और उनकी बातों का सम्पर्क साधारण हानि नहीं पहुँचाता, सत्य तो यह है कि इसी प्रकार के आदमी स्त्रियों को धोखा देते हैं, बातें बनाकर उनका धन अपहरण करते हैं और उसके बाद फिर वे अपने जीवन में कभी मुँह नहीं दिखा सकते। इसके सम्बन्ध में मैं एक घटना का उल्लेख अवश्य करूँगी। एक सज्जन जमीदार थे। उनके पास अनेक प्रकार के आदमी आते-जाते थे। जमींदार साहब स्वयं बहुरूपिया थे। लेकिन लोगों के नेत्रों में साधु बने रहने का प्रयत्न करते थे। उनके मिलनेवालों में एक आदमी कुछ धूर्त्त स्वभाव का था, उससे वे धूर्त्तता के ही काम लेते थे। उन्होंने उसके सम्बन्ध में अपनी पत्नी को सावधान कर रक्खा था और समझा रक्खा था कि उस आदमी के कहने सुनने पर कभी विश्वास न करना। उनकी स्त्री ने उसे सुन लिया। उनको कुछ उत्तर न दिया। परन्तु अन्य स्त्रियों से उसने यह बात कह दी और साथ ही यह भी कहा कि अपना सम्बन्ध तो उससे रखते हैं लेकिन दूसरे को आप यह समझाया करते हैं।

स्त्रियों में यह बात फैली और धीरे-धीरे उस आदमी के

कानों में भी पहुँची। वह आदमी धूर्त्त तो था ही। उसने अपने मन में सोचा कि यह जमीदार मुझसे मित्रता का व्यवहार रखता है लेकिन भीतर ही भीतर इस प्रकार की बातें भी करता है। यह बात उसके मन में पड़ी रही। होनहार की बात, एक वर्ष के भीतर ही जमीदार साहब की मृत्यु हो गयी। उनके परिवार में स्त्री को छोड़ कर और कोई न था। उनके मित्रों में अनेक आदमी थे, लेकिन उनकी स्त्री ने उसी धूर्त्त की बातों का विश्वास किया जिसका विश्वास करने में, उनके आदमी ने उनको रोक रखा था। परिणाम यह हुआ कि उस पाखण्डी ने उस स्त्री का न केवल धन और आभूषण ही अपने अधिकार में किया, बल्कि अनेक प्रकार की माया फैला कर और अपना विश्वास दिला कर जमीदारी में भी अपना अधिपत्य कायम किया। इसके बाद जब यह रहस्य प्रकट हुआ तो उस स्त्री के पास रोने और आँसू बहाने के सिवा और क्या था। कितने दुख की बात है कि अपने आदमी के सावधान कर देने पर भी उस स्त्री ने उसी धूर्त्त का विश्वास किया और जैसा किया, उसका फल भोगा।

बहुत स्पष्ट बात यह है कि स्त्रियों पर मिथ्या बातों का और मिथ्या बातें करने वालों का बहुत प्रभाव पड़ता है। लाख सावधान करने और लोगों के समझाने बुझाने पर भी स्त्रियाँ जो इस प्रकार के आदमियों का विश्वास कर लेती हैं, उसका कारण है। कारण यह है कि ये धूर्त्त और पाखण्डी इस प्रकार

की बातें करते हैं कि स्त्रियाँ उनको रोक नहीं कर पातीं। इसलिये कि स्त्रियों का स्वभाव सरल, मधुर और विश्वासी होता है, वे नहीं समझतीं कि संसार क्या है। यों तो बात सही है। कोई भी मनुष्य अपने स्वभाव से ही दूसरे का अनुमान लगाता है। किन्तु जीवन की इतनी सरलता से काम नहीं चलता, संसार को संसार की आंखों से देखना पड़ता है।

स्त्री जीवन का वह युग नहीं है, जब वे घरों के भीतर बंद रहती थीं। बाहरी जीवन से उनका कोई सम्पर्क नहीं था। आज समाज की अवस्था ही कुछ और है। स्त्री-जीवन का विस्तार हो रहा है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में वे पदार्पण कर रही हैं। इसलिये यह अत्यन्त आवश्यक हो गया है कि स्त्रियाँ संसार को समझने का प्रयत्न करें। जीवन के अधःपतन से उठ कर आज स्त्री समाज ऊँचे उठ रहा है। इसलिये लड़कियां और युवतियाँ जागें। अपने आपको मनुष्य समझें और उस प्रकार का जीवन बनाने का प्रयत्न करें जिसमें उनको कोई धोखा न दे सके। स्त्रियाँ स्वयं किसी को धोखा न दें लेकिन कोई दूसरा भी उनको ठग न सके। इतना उनको समझदार और सावधान होना चाहिये।

एक मनुष्य के साथ मनुष्य का सा व्यवहार होना चाहिये किन्तु पाखण्डी और मक्कार तथा ढोंगी के साथ वही व्यवहार होना चाहिये जो व्यवहार एक चोर आदमी के साथ होता है। हम स्त्रियों के हाथ में एक ही उपाय है और वह यह कि हम लोग उनसे पूर्ण रूप से घृणा करें।

परदे का रिवाज

हम लोगों के घरों में जो परदे का रिवाज पाया जाता है, वह अच्छा नहीं है। परदे से स्त्रियों को बहुत हानि पहुँचती है। इस रिवाज के कारण स्त्रियों ने अपने जीवन का सब कुछ खो दिया है। इसलिये परदे का क्या मतलब है, यह बात हर एक लड़की को ध्यान से समझ-बूझ लेनी चाहिये।

परदे का मतलब केवल यह होता है कि लड़कियाँ और स्त्रियाँ बड़ों के सामने शिष्टता के साथ रहें, उनके नेत्रों में बड़ों का बड़प्पन हो, उनकी मान-प्रतिष्ठा हो। बुजुर्गों और गुरुजनों के साथ स्त्रियाँ अपनी आँखों में शील, आदर और नम्रता का भाव रखें। जो गैर हैं, पराये हैं उनके साथ साव-धानी का व्यवहार करें और जो गुंडे और बदमाश हैं, उनको देख कर लड़कियाँ और स्त्रियाँ घृणा करें। उनको बुरा समझें और जहाँ तक हो सके, उनकी ओर आँख उठाकर भी कभी न देखें। परदे का केवल यही मतलब होता है।

परन्तु आजकल घूँघट का काढ़ना और कपड़ों से मुँह और आँखों को बन्द कर लेने की प्रथा पाई जाती है, वह मूर्खता के सिवा और कुछ नहीं है। यह परदा, एक बनावटी परदा है, जिससे लाभ के स्थान पर हानि ही हानि है। यही कारण है।

कि हमारे देश में जब से शिक्षा का प्रचार हुआ है, तब से परदे का रिवाज कम होने लगा है और जैसे-ही-जैसे शिक्षा बढ़ती जाती है; परदे का रिवाज कम होता जाता है।

यही दशा दूसरे देशों की भी है। हमारे ही देश में परदा नहीं पाया जाता, बल्कि संसार के सभी देशों में परदे का रिवाज किसी समय मौजूद था। परन्तु अन्य देशों में शिक्षा के विस्तार से परदे का रिवाज मिट गया। हमारे देश के सिवा ऐसे और भी कितने ही देश हैं, जहाँ पर परदा आज तक किसी न किसी रूप में पाया जाता है। लेकिन परदे का यह रिवाज अब संसार से बहुत जल्दी उठ जाने वाला है।

परदे के सम्बन्ध में सब से ताज्जुब की बात यह है कि स्त्रियाँ अपने घर के आदमियों से परदा करती हैं, परन्तु बाहरी आदमियों से नहीं करतीं। यह तो सभी लोगों ने देखा होगा कि अपने घर में रह कर जो रात-दिन परदे की बूबू बनी रहती हैं, वे जब कभी मेले-तमाशे में बाहर जाती हैं तो उनका परदा घर में ही छूट जाता है। यह भी रोज देखा जाता कि स्त्रियाँ अपने घर से निकलते ही घूँघट खोल देती हैं। इसका तो यही अर्थ होता है कि घूँघट घर के आदमियों के लिये होता है। कितनी उलटी बात है। परदे के सम्बन्ध में नीचे एक सच्ची घटना लिख कर मैं यह बताना चाहती हूँ कि परदे से कितनी हानि हो रही है।

उसने वहीं से अपना पता बताया। इस प्रकार वे दोनों बहुएँ बदली गयीं !

अब इस परदे के सम्बन्ध में और क्या कहा जाय !! इस प्रकार तरह-तरह की बातें प्रायः नित्य ही हुआ करती हैं जो इस बात को स्पष्ट बताती हैं कि परदे से भयङ्कर उत्पात हुआ करते हैं।

जो लोग परदे को मानते हैं, उनका कहना है कि यदि परदा न रखा जायगा तो स्त्रियाँ खराब हो जायँगी। उनका यह कहना बिल्कुल गलत है। बल्कि ऐसा कहना ही पाप करना है। स्त्रियों और लड़कियों को अच्छी-अच्छी बातें सुना-सुनाकर उनको अच्छे रास्ते पर लाना चाहिए। जब उनको अच्छी बातों का ज्ञान हो जायगा, तो वे खुद ही बुरी बातों से और बुरे आदमियों से घृणा करने लगेंगी ! परन्तु ऐसा न करके घूँघट कढ़वाना और परदे में रखना अच्छा नहीं है।

आजकल जितने बड़े-बड़े विद्वान हैं, सभी लोग परदे को बुरा समझते हैं। बड़ी-बड़ी सभाओं में रात-दिन चिल्ला-चिल्लाकर बताया जाता है कि परदे को बन्द करो, परदे की प्रथा को तोड़ो। इससे हमारी लड़कियों और बहनों का सर्वनाश हो रहा है !

जितने भी समाचार-पत्र निकलते हैं, मासिक-पत्र और पाक्षिक पत्र काम करते हैं, सब में यही एक पुकार मची हुई है कि परदे का नाश करो। इससे जो जो खराबियाँ हैं, उन पर

रोज सैकड़ों-हजारों लेख लिखे जाते हैं। इसीलिए पढ़ी-लिखी लड़कियों को इन सब बातों को समझना चाहिए और जो गन्दी बातें समाज में फैली हुई हैं उनका नाश करना चाहिए।

कुछ लोग कहा करते हैं कि परदे का रिवाज हमारे देश में प्राचीन काल से चला आता है, परन्तु उनका ऐसा कहना गलत है। हमारे देश में, प्राचीनकाल में परदे का रिवाज नहीं था और न उस समय स्त्रियाँ परदा ही करती थीं। यह रिवाज बीच में पैदा हुआ है। जो लोग इतिहास पढ़ते हैं, वे जानते हैं, प्राचीन काल में परदा नहीं था। सीता का जीवन-चरित्र पढ़ कर देखो। शकुन्तला की जीवनी पढ़ो। दमयन्ती का हाल पढ़ो। सावित्री की ओर देखो। किसको-किसको गिनाएँ, किसी में भी परदा न था। कोई भी परदा न करती थीं। तब क्या कहा जा सकता है कि उस समय स्त्रियाँ खराब होती थीं! यह बात कहने के लिये किसी में साहस नहीं है। जिन स्त्रियों की आज पूजा होती है जिनको देवियाँ कह कर आज मस्तक झुकाया जाता है और जिनके जीवन-चरित्र पढ़ कर आज बड़े-बड़े ब्रह्म-ज्ञानियों के छक्के छूटते हैं, उनके नाम पर कोई धब्बा नहीं लगा सकता।

प्यारी बालिकाओ! यह परदा बनावटी परदा है। तुम असली परदा करो। असली लज्जा को अपनी आँखों में स्थान दो। तुम्हारी आँखों में शील, स्नेह और आदर हो यही तुम्हारा असली परदा है। जिसको सत्य का ज्ञान नहीं है, जिसको ईश्वर

रवाना होने के समय काना व्यक्ति सामने आ जाय तो यात्रा का फल अच्छा नहीं होता।

यात्रा आरम्भ करने पर अथवा आरम्भ कर चुकने के बाद में, रास्ते में, यदि चील या कौआ उड़ता हुआ सर पर बैठ जाय, तो समझ लेना चाहिये कि यात्रा जिस अभिप्राय से की गयी है, सफल न होगी।

इसी प्रकार किसी अभिप्राय से कहीं जाते हुये यदि कोई स्त्री या पुरुष खाली घड़ा लिये हुये मिल जाय अथवा रास्ता काट जाय तो भी समझ लेना चाहिये कि यात्रा शुभ नहीं है।

कहीं जाते हुये ब्राह्मण का मिलना, जल से भरा हुआ घड़ा दिखाई देना, शुभ होता है और जिस अभिप्राय से आदमी अपने घर से निकलता है; वह अभिप्राय पूरा होता है। इसी प्रकार कहीं जाते हुये मार्ग में बछड़े को दूध पिलाते हुये गाय का मिलना भी बहुत शुभ कर माना जाता है। रास्ते में दही लिये हुये किसी का मिलना, मछलियों को लिये जाते हुये किसी को देखना, मुर्गों का झुंड दाहिनी ओर दिखाई देना, न्योले का दर्शन होना, या लोमड़ी का मार्ग में दिखाई देना, सदा शुभ होता है और जिस मतलब से यात्रा की जाती है, उसमें सफलता मिलती है।

शकुन और अशकुन से सम्बन्ध रखने वाली और भी कुछ बातें हैं। जैसे मनुष्य के किसी अंग विशेष का फड़कना, इससे मालूम होता है कि मार्ग में सफलता होगी। यदि कंधों और

चित्र नं० ३३ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १८८

हाथों पर किसी प्रकार के निशान-से पाये जायँ, तो समझना चाहिये कि एक महीने के भीतर ही कोई यात्रा होने वाली है। अपना किसी सम्बन्धी से झगड़ा होगा। यदि इस प्रकार के निशान किसी अविवाहित लड़की के शरीर में पाये जायँ, तो समझना चाहिये कि उसका विवाह शीघ्र ही होने वाला है।

बिना किसी कारण के बार-बार भूख लगना भी पारिवारिक झगड़े का लक्षण माना जाता है। यदि किसी के पैरों में घावों के-से निशान पाये जायँ तो समझना चाहिये कि उसके संबंधी सदा उसके साथ विद्रोह करते रहेंगे। इसी प्रकार घुटनों में सूजन का होना अथवा चोट का लगना शुभ कर होता है। उससे यह पता चलता है कि उसका कुछ लाभ होने वाला है। मनुष्य का जल जाना भी अच्छा नहीं होता।

यदि तुम्हें अपनी मेज पर एक चाकू पर गुणित या धन का निशान बनाते हुये चाकू पड़ा मिले, तो समझो कि कोई बहुत बड़ा अनर्थ होने वाला है। यह भी समझा जा सकता है कि किसी शत्रु का आक्रमण हो। ऐसे समय पर सावधानी से काम लेना चाहिये और सदा होशियारी से रहना चाहिये, ऊपर की चाकू की नोंक जिस ओर हो; बस समझ लो कि तुम्हारे शत्रु का घर ठीक उसी ओर है। कभी-कभी इसका अर्थ यह भी निकलता है कि तुम अपने गुप्त कार्यों में किसी दूसरे को शामिल कर रहे हो, किन्तु यह कार्य अनुचित है। आगे चल कर इससे तुमको कोई बड़ा नुकसान हो सकता है। इसलिये अपने गुप्त कार्य को किसी से प्रकट न करो।

चाकू या किसी औजार से पैर में चोट का लग जाना भी एक बड़ा अशकुन होता है। इसका मतलब यह होता है कि थोड़े ही दिनों में तुम्हारे धन की हानि होने वाली है। समझना चाहिये कि डाका पड़ सकता है, चोरी हो सकती है। अथवा ठग धोखा दें। कभी कभी यह भी होता है कि इस प्रकार के अपशकुन होने पर भयङ्कर बीमारी का सामना करना पड़ता है। इसलिये इस प्रकार के मौके पर समझदारी से काम लो और बहुत सावधानी के साथ रहो। यदि तुम लेन-देन का काम करते हो तो कुछ दिनों के लिये अपना कार्य रोक रखो। यदि तुम व्यापार करते हो तो अपना रुपया न फँसाओ। नहीं तो नुकसान उठा जाओगे। यदि तुम्हारा विचार किसी व्यवसाय में रुपया लगाने का है, तो रुक जाना चाहिये, नहीं तो केवल फँसना ही होगा।

अपने हाथ से किसी औजार द्वारा चोट लग जाना भी बुरा होता है। यह भी एक अपशकुन माना जाता है और इसका परिणाम सम्मान नष्ट होने की आशंका होती है; यदि मनुष्य किसी चुनाव के लिये खड़ा होना चाहता है और उन दिनों में यह घटना घटती है तो समझ लेना चाहिए कि सफलता की आशा नहीं है। यदि किसी नौकरी के लिये प्रार्थना पत्र दिया है अथवा देने का विचार है और इस प्रकार का अपशकुन होता है तो उसके लिये अधिक आशा न करना चाहिये।

किसी भी मशीन के लक्षणों द्वारा भी शकुन-अशकुन का बोध होता है। मान लीजिये, आपके पास ग्रामोफोन, साइकिल, मोटर साइकिल, मोटर, सिलाई की मशीन, टाइप करने की मशीन, छापने की मशीन अथवा कोई भी मशीन है और आपकी यह मशीन रोज बिगड़ी ही रहती है। उसका कोई एक पुरजा आप बनवाते हैं तो दूसरा बिगड़ जाता है, तो समझ लेना चाहिये कि आपके घर में यह एक बड़ी अपशकुन की चीज है। उसके रहते हुये आपका कोई कार्य न होगा और जो कुछ आप चाहेंगे, उसमें अशकुन ही होता रहेगा। कामयाबी न होगी। इसलिये उस मशीन को बेच डालना ही अच्छा है। चाहे उसमें हानि ही क्यों न उठानी पड़े।

इसके विपरीत, यदि आपके पास कोई भी मशीन है जैसी कि ऊपर बताई गई है और वह मशीन पुरानी होने पर भी बराबर काम करती है आपको उसमें किसी प्रकार की परेशानी नहीं होती, तो उसको अपने घर में रखना शकुन समझना चाहिये। उसके रहते हुये सभी कार्य सफल होंगे और जिस कार्य का विचार किया जायगा, उसमें निश्चित रूप से कामयाबी होगी। इस प्रकार की मशीन को बेचना नहीं चाहिये।

पत्र-व्यवहार

प्रत्येक मनुष्य को पत्र लिखने की आवश्यकता पड़ती है। पत्र-व्यवहार जीवन का एक मुख्य कार्य है। इसकी सभी को जरूरत है। जो स्त्री-पुरुष, लड़के-लड़कियाँ पढ़ी-लिखी हैं, वे स्वयम् पत्र लिखती हैं और जो लोग पढ़े-लिखे नहीं होते उन्हें पत्र लिखाने के लिये दूसरों की खुशामद करनी पड़ती है। परन्तु इसकी आवश्यकता सभी को है। जो लोग पढ़े-लिखे हैं, उन्हें किसी का आश्रय नहीं लेना पड़ता।

जीवन की अनेक बातें ऐसी होती हैं, जिन्हें दूसरों से प्रकट न करना चाहिये और वे बताने की नहीं होती ऐसी दशा में यदि कोई स्त्री पढ़ी-लिखी नहीं है और उसे अपने किसी संबंधी के पास पत्र भेजना है, अथवा उसका पति परदेश में है उसके पास समाचार भेजना है तो वह किसी गैर आदमी से पत्र लिखाने पर उन बातों को प्रकट नहीं कर सकती। वह अपनी सारी बातें नहीं लिखा सकती। ऐसी दशा में उसकी बातें अधूरी ही रह जायँगी। इसलिये प्रत्येक स्त्री और लड़की को पढ़ना-लिखना चाहिये।

अपने सगे-सम्बन्धियों के पास यदि हम कोई समाचार भेजना चाहते हैं, और वे परदेश में हैं तो हमारे पास सब से

अच्छा मार्ग यही होता है कि हम पत्रों द्वारा सारी बातें उनसे करें और उनकी पूछें। जो लड़कियाँ पढ़ी-लिखी नहीं होतीं, वे जब विवाह के बाद अपने ससुराल जाती हैं, तब उन्हें इस बात के लिये दुखी होना पड़ता है कि अपने माता-पिता को अपना समाचार कैसे भेजें, अपना दुख-सुख कैसे बतावें, ऐसी दशा में वे मन-ही-मन रोती हैं और निरक्षर होने का अफ़सोस करती हैं। जब कभी चार-छा महीने बाद वे अपने मायके जाती हैं, तभी वे सब बातें कर सकती हैं। यदि वे किसी दूसरी स्त्री से लिखाना चाहती हैं तो उनके ससुराल के लोग पसन्द नहीं करते।

बहुत-सी स्त्रियों को इसके लिये चोरी से काम लेना पड़ता है। उन्हें अपनी सास, ननद आदि से छिपा कर यदि कभी किसी दूसरी स्त्री जो पड़ोसिन है पत्र लिखाना पड़ता है तो उसके लिये उसकी खुशामद करनी पड़ती है। ऐसी दशा में कभी-कभी बहुत बुरा परिणाम होता है। यदि वह पड़ोसिन किसी कारण से पत्र लिखाने वाली स्त्री से नाराज हो गयी तो वह उसकी सास, ननद से शिकायत कर देती है और उसकी चोरी को खोल देती है। परिणाम में ससुराल वाले उसे तरह-तरह की बातें कहते हैं और उसके बदले में कष्ट देते हैं। इस प्रकार अनेक बातें होती हैं। ऐसी दशा में प्रत्येक लड़की को पढ़ना-लिखना चाहिये। शिक्षा से सिवा लाभ के और कोई हानि नहीं है। चाहे जिस प्रकार उसको समझा जाय।

इस परिच्छेद में पत्र-व्यवहार के सम्बन्ध में सभी बातों पर प्रकाश डालना है। पत्र-व्यवहार का अच्छा ज्ञान सबको नहीं होता। जो स्त्रियाँ और लड़कियाँ साधारण पढ़ी हैं, उन्हें पत्र लिखने के लिये दूसरों का सहारा तो नहीं लेना पड़ता किन्तु उन्हें लिखने के ढंग और तरीके का ठीक-ठीक ज्ञान नहीं होता। इन पत्रों में तरह-तरह के पत्रों को लिख कर बताया जायगा कि किसको, किस प्रकार से पत्र लिखना चाहिये। प्रत्येक लड़की को पत्रों के लिखने के सुन्दर ढंग को सीखना चाहिये। अच्छे लिखे हुये पत्रों से लिखने वाले की योग्यता का परिचय मिलता है। पत्र-व्यवहार के सम्बन्ध में हमें किन-किन बातों को जानना चाहिये वे निम्नलिखित हैं जिनका विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये।

१—पत्र लिखते समय इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये कि जो पत्र हम लिखें, उसकी भाषा बहुत सरल, सुबोध व अक्षर-अक्षर समझ में आ जाने वाली हो। जिसको पत्र लिखा जाय, वह हमारे पत्र का भाव स्पष्ट रूप से समझ सके।

२—जिसको भी पत्र लिखा जाय, वह चाहे छोटा हो या बड़ा, शत्रु हो या मित्र बहुत शिष्टता के साथ लिखा जाय। किसी भी वाक्य या शब्द से असभ्यता न टपकती हो, जिससे उसका जी दुखी हो।

३—पत्र जब लिखा जाय, उस समय हृदय शांत और स्थिर हो। क्रोध के समय पत्र कदापि न लिखना चाहिये। क्रोध

की अवस्था में जो कुछ लिखा जायगा, उसमें आवेश होगा, शिष्टता भूल जायगी और जो कुछ लिखना चाहिए वह न लिखा जासकेगा। इसलिये वह पत्र जब पाने वाला पढ़ेगा तो उसे दुःख होगा और लिखने वाले को अयोग्य समझेगा। उसे क्या पता कि किस दशा में यह पत्र लिखा गया है। पत्र बहुत सब्र के साथ बैठ कर लिखना चाहिये।

४—पत्र लिखने में बहुत जल्दी न करना चाहिये। लिखाई सुन्दर हो, इस बात का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। घसीट और गिचपिच लिखा हुआ पत्र अच्छा नहीं होता। पढ़ने वाला उसे ठीक से न पढ़ सकेगा और न उसकी बातों को समझ सकेगा। हमेशा बहुत साफ और सुन्दर अक्षरों को लिखना चाहिये, यह योग्यता का चिन्ह है। भद्दे और गंदे पत्र अच्छे नहीं होते।

५—पत्रों में किसी के लिये भी अपमान जनक शब्द का प्रयोग न करना चाहिये। सदा लिखने में आदर के साथ लिखना चाहिये।

इस प्रकार की सभी बातों का ध्यान रख कर पत्र लिखना चाहिये। अब कुछ पत्रों के लिखने के ढंग और तरीके लिखे जाते हैं।

—:०:—

माता के नाम

आर्यनगर

कानपुर २०—२—४६

पूज्य माता जी,

मासी जी के पास आये हुए मुझे लगभग बीस-बाईस दिन हो गये। मैं बहुत प्रसन्न हूँ। मासी जी के पास मेरी तबीयत बहुत लग गयी है। तबीयत लगने के कई कारण हैं, एक तो मासी जी का स्वभाव बहुत अच्छा है, दूसरी बात यह कि वे मुझे बहुत अच्छी तरह से रखती हैं। इसके अलावा यहाँ पर कुछ लड़कियों से, जो मासी के मकान के पास के मकानों में रहती हैं, उनसे जान-पहचान और मित्रता होगयी है, वे लोग मेरे पास आती हैं और मैं मासी जी से पूछकर उनके घर जाती हूँ शाम के समय हम लोग कभी कभी घूमने जाती हैं। खूब मनोरंजन होता है। कभी कभी मासी जी भी अपने साथ गंगा-स्नान के लिए मुझे लेजाती हैं। आर्य नगर की आबहवा बहुत अच्छी है।

सुरेश और मीना मुझसे बहुत प्रसन्न रहते हैं। कहते हैं—जीजी तुम लखनऊ न जाना, हमारे पास रहना। मेरी भी [illegible] है कि जब तक गर्मियों की छुट्टियाँ हैं। मैं मासी जी

के ही पास रहूँ। यहाँ एक बँगले में, एक बंगाली परिवार रहता है। उनकी दो लड़कियाँ हैं, उनसे मेरी जान पहचान होगयी है, वे गाने-बजाने में बहुत होशियार हैं, उनके घर मैं अक्सर जाती हूँ। जब वे हारमोनियम बजाती हैं, उस समय मैं जरूर उनके घर जाती हूँ और ध्यानपूर्वक उनके गाने-बजाने को देखती हूँ। घर आकर मासी जी के हारमोनियम पर अभ्यास करती हूँ बराबर प्रैक्टिस करने से मुझे भी उन लड़कियों का सा बजाना आजायगा, ऐसी आशा है।

यहाँ सब कुशल है; मासी जी आपको बहुत याद किया करती हैं। बाबू जी से मेरा सादर प्रणाम कहें। माधो को प्यार। सुरेश और मीना सब लोगों को नमस्कार कहते हैं। मौसा जी आजकल दौरे पर हैं।

आपकी—श्यामा

—:o:—

पिता के नाम

हालसी रोड

कानपुर ३—३—४६

श्रद्धेय पिता जी,

कलकत्ते गये आपको लगभग पन्द्रह दिन होगये। अभी तक कोई पत्र आपका नहीं आया। माँ बहुत चिन्तित हैं। आप कह गये थे कि मैं कलकत्ते पहुँचते ही पत्र भेजूँगा किन्तु आप भूल गये। अभी तक बराबर आपके पत्र का इन्तजार किया किन्तु निराश होना पड़ा। माँ कई दिनों से मुझे पत्र भेजने के लिए कह रहीं थीं लेकिन मैं यही सोचती कि शायद आज-ही-कल में आपका पत्र आजावे इसलिए टालती गयी। लेकिन दो तीन दिनों से मुझे भी चिंता हो रही है।

इस पत्र को पाते ही अपना कुशल समाचार लौटती डाक से दें माँ बहुत घबराती हैं। आगरे से जीजा जी आये हुए हैं। उन्हें आये आज चौथा दिन है। उन्होंने आपको नमस्कार कहा है और वे भी आप के पत्र की राह देख रहे हैं। उनका दो-तीन दिन में वापस जाने का इरादा है लेकिन माँ अभी जल्दी जाने न देंगी। बाक़ी कुशल है हम सब लोग आपके पत्र की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

आपकी—लीला

——

बड़ी बहन के नाम

अमीनाबाद

लखनऊ १३—३—४६

आदरणीय दीदी,

आपका पत्र आया था। मैं कई दिनों से बुख़ार में थी, इसी कारण पत्र का उत्तर देने में बहुत देर हो गयी। माँ के कामों के कारण फ़ुरसत ही न मिलती थी। अब मेरी तबीयत ठीक है, चिंता की कोई बात नहीं है। मामूली ज्वर हो आया था

मेरा इम्तहान शुरू हो गया है। तीन परचे हो चुके हैं। अभी तक तो परचे अच्छे ही हुए हैं आगे के लिए भी ऐसी ही कोशिश कर रही हूँ। स्कूल में गीता बहन जी आपको बहुत पूछा करती हैं। उन्होंने कहा कि तुम्हारी दीदी ससुराल जाकर हमें भूल ही गयीं; पत्र भी कभी नहीं भेजतीं।

आप को जल्द ही पिता जी बुलावेंगे। यहाँ सभी लोग आपकी बहुत याद करते हैं। स्कूल की लड़कियाँ अक्सर पूछती हैं। परीक्षा के समाप्त होते ही मैं आपकी साड़ी काढ़ना शुरू कर दूँगी। श्रीमान् जीजा जी से मेरा नमस्कार कहें और सब लोगों को यथायोग्य। माँ ने प्यार कहा है।

आपकी—सुशीला

—:०:—

भाई के नाम

हेविट रोड

इलाहाबाद २५—३—४६

श्रीमान् भाई साहब,

आपका स्नेह पूर्ण पत्र परसों दोपहर को मिला था। पढ़कर प्रसन्नता हुई। यहाँ आने से मुझे बार-बार आपकी याद आरही थी। उस स्मृति-वेदना में आपका पत्र पढ़कर बहुत कुछ शांति मिली।

जिस दिन आपका पत्र मिला, उसी दिन मैं बहन जी के साथ संगम-स्नान करने गयी थी। साथ में जीजा जी भी थे। सावित्री और रमेश भी स्नान करने गये थे। रास्ते में रमेश ने आपकी बातें उठायी थीं। यह तो आप जानते ही हैं कि रमेश बहुत हँसोड़ है। एक-एक बात में वह हँसता है और फिर जहाँ सावित्री हो। दोनों ने मिलकर आपकी चर्चा आरंभ की। कुछ देर तक मैंने उन दोनों को उत्तर देने का प्रयत्न किया। लेकिन जब मैंने देखा, जीजाजी भी सावित्री और रमेश का साथ देने लगे तो बहन जी ने मुझे चुप कराते हुए कहा, जहाँ सभी चोर-चोर मौसेरे भाई हो रहे हों, वहाँ विवाद करना बेकार है। मैं चुप हो गयी, लेकिन

बहन जी की एक ही बात से रमेश और सावित्री का मुख फीका पड़ गया। फिर भी बहुत-सी मखौल की बातें होती रहीं। संगम नहा कर जब लोग लौटे तो घर आते ही आप का पत्र मिला।

मैं जानती हूँ कि मेरे बिना माँ को अच्छा न लगता होगा। यहाँ से मैं जल्दी ही लौटने की कोशिश करूँगी। फिर भी पन्द्रह दिन तो लग ही जायँगे। बहन जी की तबीयत भी आने की है। उनके साथ मेरी रोज ही बातें होती हैं। उनके आने के संबंध में मैंने जीजा जी से कहा था। अभी तक तो वे बहन जी को भेजने में सहमत नहीं हैं। फिर भी मैं प्रयत्न करूँगी और संभव हो सका तो साथ में बहन जी को भी लाऊँगी।

यहाँ पर और कोई नयी बात नहीं है। लौटती डाक से उत्तर दीजिएगा। मैं आपके पत्र का रास्ता देखूँगी। उर्मिला और राधे को मेरा प्यार।

आपकी—बहन
विद्यावती

भावज के नाम

चौक

लखनऊ १३—४ ४६

स्नेहमयी भाभी जी,

कई दिनों से तुम्हारे पत्र का रास्ता देख रही थी। मैंने जो कार्ड आपके पास भेजा था, उसमें मैंने लिखा भी था कि पत्रोत्तर देने में विलम्ब न करें। लेकिन आप तो भाभी ठहरीं। मेरी चिन्ता ही आपको क्या है। सामने होने पर आप इतनी मीठी बातें करती हैं कि मैं सब कुछ भूल जाती हूँ। किन्तु आँखों से ओझल होते ही आपको मेरी याद नहीं आती। प्रतीक्षा करते-करते मैं निराश हो रही थी। तब कहीं कल सायंकाल आपका लिफाफा मिला। पढ़कर शांति मिली,

आपने अपने पत्र में यह तो लिखा है कि तुम्हारी बिदा के लिए, तुम्हारे भाई शीघ्र ही आवेंगे, लेकिन भाई साहब के आने की कोई निश्चित तारीख नहीं लिखी। तुम जानती हो कि मुझे यहाँ पर एक वर्ष हो गया। बहुत दिनों से तुम्हारे पास आने की तबीयत हो रही है। मैंने कई पत्रों में इसके संबंध में लिखा भी है, लेकिन भाभी जी तुम उस बात को बराबर

टालती रहीं। जब मैं आयी थी तो तुमने वादा किया था कि तुमको विदा कराने के लिए तुम्हारे भाई साहब को जल्दी ही भेजूँगी, लेकिन आज तक आपका वह जल्दी नहीं आया। इस पत्र में फिर आपने वही लिखा है। मेरा जी ऊब रहा है। तबीयत होती है कि उड़कर तुम्हारे पास पहुँचूँ किन्तु क्या करूँ, ईश्वर ने पंख नहीं दिये। नहीं तो... ।

तुम्हारे पत्र से यह भी मालूम हुआ कि माधुरी आजकल वहीं पर है। अब तो मेरा जी और भी उमड़ रहा है। ऐसा जान पड़ता है कि वह कौन सी घड़ी होगी, जब मैं यहाँ से आकर तुमको और माधुरी को देखूँगी। भाभी जी सच कहती हूँ, कभी-कभी जी बहुत घबरा उठता है। मैं आज ही भाई साहब के लिए अलग से पत्र लिखूँगी। मैंने जान-बूझकर इस लिफाफे में उनका पत्र नहीं भेजा। मैं आशा करती हूँ कि भाई साहब मुझे बुलाने में अब विलम्ब न करेंगे। यहाँ सब कुशल है।

तुम्हारी—विनोदनी

—:o:—

सहेली के नाम

रेल बाजार

कानपुर २०-४-४६

प्रिय बहन, रामेश्वरी जी,

आपके पास मैंने पत्र भेजा था। दस दिन पूरे बीत गये, कोई भी उत्तर नहीं आया। मुझे बहुत चिन्ता हो रही है। आपके पिछले पत्र से मालूम हुआ था कि आपका स्वास्थ्य खराब रहता है। यह भी मालूम हुआ था, कि कभी-कभी बुखार आ जाता है। उसके बाद फिर आपका पत्र नहीं मिला। जब तक आप कानपुर में थीं, आपका स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहा। स्कूल में सभी लड़कियाँ आपके शरीर की प्रशंसा किया करती थीं। पता नहीं, अब आप बीमार क्यों रहती हैं।

इधर बहुत दिनों से आप कानपुर आयी भी नही। संभव है, वहाँ का जल-वायु आपको अनुकूल न आता हो। इस दशा में यदि आप कुछ दिनों के लिये यहाँ चली आतीं तो मेरी समझ में अच्छा होता। यह तो मैं जानती ही हूँ कि वहाँ पर चिकित्सा का प्रबन्ध कम न होगा। फिर भी यदि स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता तो आपको कुछ दिनों के लिये जल-वायु बदलने की चेष्टा करना चाहिये। मेरा विश्वास है कि यहाँ आने पर

आपका स्वास्थ्य अच्छा हो जायगा। साथ की पढ़नेवाली अनेक लड़कियों से आपके संबंध में बातें हुई हैं। आपकी तबी-यत का हाल सुन कर सभी ने चिन्ता की है।

कई दिन हुये, मैं आपके घर गयी थी। आपकी माता जी से बहुत देर तक आप के सम्बन्ध में बातें होती रहीं। उनका भी विचार यही था कि आपको कुछ दिनों के लिये बुला लिया जाय। मेरा विश्वास है कि आप के पिताजी आपकी बिदा के लिये आवेंगे।

यहाँ पर और कोई नयी बात नहीं है। मैंने इस वर्ष मैट्रिक की परीक्षा दी है। यदि परीक्षा में उत्तीर्ण हो गयी तो आगे भी मेरा पढ़ने का विचार है। पत्र का उत्तर शीघ्र दीजियेगा।

आपकी—स्नेहमयी

विमलकुमारी

—:o:—

अध्यापिका के नाम

स्थान-सुजानपुर
पो० आ०-कंचनखेरा
कानपुर, २६-४-४६

श्रद्धेय देवी जी,

आपका अनुरागपूर्ण पत्र मिला। एक बार नहीं, दो बार नहीं, अनेक बार मैंने उसे पढ़ा। जितना ही पढ़ा, उतना ही मुझे सुख मिला। आपकी भाषा और भावों ने मेरे जीवन में जिस भावना का उद्रेक किया है, उसे लिख सकने में मैं असमर्थ हो रही हूँ। विद्यालय का सम्बन्ध छूटे हुये कई वर्ष बीत गये। परन्तु मेरे सौभाग्य की बात यह है कि मेरे साथ आपका अनुराग उसी प्रकार बना हुआ है, जिस प्रकार मेरे साथ पढ़ने के दिनों में था।

आप ने अपने पत्र में अनेक शिक्षापूर्ण बातें लिखी हैं। मैं उनसे लाभ उठाऊँगी। आपने लिखा है कि फुरसत के समय अपने समय को बेकार न खोना। काम-काज के बाद जो समय बचे उसको पढ़ने-लिखने में लगाना। पहले भी इसी प्रकार की बातें आप समझाया करती थीं। और पत्रों में भी आपने उसी प्रकार की बातें लिखी हैं। आपकी बातों का मेरे ऊपर बहुत प्रभाव पड़ता था। आपसे दूर हो जाने के बाद भी आपको मैं भूल नहीं सकी। आपके पत्र में जब मैं आपकी शिक्षापूर्ण बातों को पढ़ती हूँ तो मुझे ऐसा जान पड़ता है।

आप मेरे सामने उपस्थित हैं और मुझे अनेक प्रकार की बातें समझा रही हैं। मैंने यहाँ पर अपनी ननद और जेठानी से आपकी बातों की चर्चा की है। सभी सुन कर बहुत प्रसन्न हुई हैं।

आपका कहना यह सही है कि स्त्रियों का समय बेकार बहुत जाता है। खाली समय में यदि वे कुछ पढ़ने-लिखने का अथवा कुछ सीखने का कार्य करें तो वे अपनी बहुत उन्नति कर सकती हैं। आपकी इन बातों का मेरे ऊपर बहुत प्रभाव पड़ा है। मैं स्वयम् अपना समय बेकार नहीं खोती। और दूसरी स्त्रियों को जब मैं बेकार देखती हूँ तो मुझे आपकी बातों की याद आ जाती है। मैं तो आपकी शिक्षाओं से लाभ उठाने की चेष्टा करूँगी ही, दूसरी बहनों को भी उन बातों को सुनाऊँगी, जिससे वे लोग भी लाभ उठा सकें।

यहाँ सब कुशल है, आशा है आप इसी प्रकार के पत्र भेजकर सदा-सर्वथा मेरे ऊपर अपना अनुराग बनाये रखेंगी।

आपकी—मनोरमा

ऊपर कुछ पत्रों के नमूने दिये गये हैं, इनके द्वारा शैली का ज्ञान होता है। समय और संयोग के अनुसार पत्रों की बातें बदल जाती हैं। मूल वस्तु शैली होती है। शिक्षित लड़कियों में पत्रों के लिखने और भेजने की साधारण प्रथा पायी जाती है। ऐसी अवस्था में पत्रों के लिखने की शैली और उनके विधान का उनको ज्ञान नहीं होता। इसलिये यहाँ पर जो पत्र दिये गये हैं, मेरा विश्वास है कि उनसे बहुत-कुछ बातें मालूम होंगी। और नवयुवतियाँ उनसे लाभ उठावेंगी।

लड़कियों के गाने

लड़कियों में गाने-बजाने का बहुत शौक होता है। यह शौक किसी प्रान्त अथवा देश-मात्र में नहीं है, बल्कि संसार के सभी देशों की लड़कियों और स्त्रियों में यह शौक पाया जाता है। यह स्वाभाविक होता है। यही कारण है कि जंगली और असभ्य जातियों की स्त्रियों और लड़कियों से लेकर सभ्य-से सभ्य और शिक्षित-से-शिक्षित लड़कियों और स्त्रियों में यह शौक पाया जाता है।

सभ्य संसार में जितनी शिक्षा बढ़ती जाती है, उतना ही गाने और बजाने का शौक बढ़ता जाता है। प्रसन्नता की बात यह है कि स्त्री शिक्षा में—सभी स्कूलों और विद्यालयों में—गाने और बजाने को स्थान मिला है। नियम और कायदे के अनुसार उनमें पढ़नेवाली बालिकाओं को गाने और बजाने की भी शिक्षा दी जाती है।

संगीत सचमुच ही बड़ी सुन्दर चीज है। इसके समान प्रिय और आकर्षक संसार में शायद ही कोई दूसरी चीज हो। शायद ही कोई संसार में ऐसा हो जिस पर सुन्दर गाने का प्रभाव न पड़ता हो। हमारे शास्त्रों में भी साहित्य, संगीत और कला इन तीनों को बहुत ऊँचा स्थान मिला है। उनमें तो यहाँ तक लिखा गया है कि जिस मनुष्य में इन तीन बातों में कोई बात न हो, वह बिन सींग और पूँछ का पशु होता है।

संगीत में रोचकता होती है, माधुरी होती है। शायद इन्हीं गुणों के कारण गीत स्त्रियों को ही शोभा देता है। जिस

ईश्वर ने स्त्री-जीवन की रचना की है, उसने स्त्री-जीवन के अनुकूल ही संगीत की सृष्टि की है। दोनों में अद्भुत समता है। यही कारण है कि लड़कियों और स्त्रियों को गाने और बजाने का शौक होता है।

लड़कियाँ तरह-तरह के गाने सुनना चाहती हैं और गाना भी चाहती हैं। परन्तु उनकी इच्छा के अनुसार सुन्दर मनोहर और आदर्श गाने उनको नहीं मिलते। इस अभाव में अनुचित और गंदे गानों से ही उनको कभी-कभी अपना काम चलाना पड़ता है; परन्तु मेरी समझ में यह बात लाभदायक नहीं है। लड़कियों की यह स्वाभाविक जरूरत सभी लोग अनुभव करते हैं और शायद इसी कारण आज बड़े-बड़े घरों में, जहाँ शिक्षा है, लड़कियों को संगीत की शिक्षा देने का उत्तम-से उत्तम प्रबन्ध किया जाता है। जहाँ लड़कियों को यह सुविधा नहीं होती, वहाँ अनुचित और अयोग्य गानों में लड़कियों को पड़ना पड़ता है। यह अवस्था इस बात की सूचक है कि लड़कियों को ऐसे सुन्दर और मनोहर गाने बताये जायँ, जिनका प्रभाव उनके हृदय पर अच्छा पड़े। जिन गानों को वे लड़कियाँ अपनी माताओं, अपने भाइयों और पिताओं तथा सम्बन्धियों और शुभचिन्तकों के सामने गा सकें, इस जरूरत को पूरा करने के लिए सुन्दर से सुन्दर गाने योग्य गाने नीचे दिये जाते हैं।

——

बन्देमातरम्

सुजलाम सुफलाम् मलयज शीतलाम्,
शस्य श्यामलाम् मातरम् ॥ बन्देमातरम् ॥
शुभ्र ज्योत्स्ना, पुलकित यामिनीम्,
फुल्ल कुसुमित द्रुमदल शोभिनीम् ।
सुहासिनीम् सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम् वरदाम् मातरम् ॥ बन्देमातरम् ॥
त्रिंश कोटि कण्ठ कलकल निनाद कराले,
द्वित्रिंश कोटि भुजैर्धृत खर करवाले ॥
के बोले मा तुमि अबले,
बहु बल धारिणीम् नमामि तारणीम् ।
रिपुदल वारिणीम् मातरम् ॥बन्देमातरम्॥
तुमि विद्या, तुमि धर्म, हृदितुमि तुम मर्म
त्वंहि प्राणाः शरीरे ।
बाहु ते तुमि मा शक्ति
हृदये तुमि मा भक्ति,
तोमारई प्रतिमा गड़ि मन्दिरे मन्दिरे,
त्वंहि दुर्गा दश प्रहरण धारिणीम् ॥
कमला कमल दल विहारिणीम्,
वाणी विद्या दायिनी नमामित्वाम् ।

नमामि कमलाम् अमलाम् अतुलाम् सुजलाम्
सुफलां मातरम् ॥ वन्देमातरम् ॥
श्यामलाम् सरलाम् सुस्मिताम् भूषिताम्,
धरणीम् भरणीम मातरम् ॥ वन्देमातरम् ॥

(२)

मैया मेरी मैं नहिं माखन खायो।
भोर भयो गैयन के पाछे मधुबन मोहिं पठायो।
चार पहर वंसीवट भटक्यो साँझ परे घर आयो॥
मैं बालक बहियन को छोटो छींको किस विधि पायो।
ग्वालबाल सब बैर परे हैं बरबस मुख लपटायो॥
तू जननी मन की अति भोरी इनके कहे पतियायो।
जिय तेरे कछु भेद उपज है जान परायो जाश्रो॥
यह ले अपनी लकुट कमरिया बहुतहि नाच नचायो।
सूरदास तब विहँसि जसोदा ले उर कंठ लगायो॥

(३)

काया बौरी, चलत प्रान काहे रोई॥ टेक॥
काया पाय बहुत सुख कीन्हों नित उठि मलि मलि धोई।
सो तन छिश्रा छार ह्वै जैहै नाम न लैहै कोई॥
कहत प्रान सुन काया बौरी मोर तोर संग न होई।
तोहिं अस मित्र बहुत हम त्यागा संग न लीन्हा कोई॥
ऊसर खेत के कुसा मँगावै चाँचर चवर के पानी।
जीवत ब्रह्म को कोई न पूजै मुरदा के मिहमानी॥

सन सनकादि आदि ब्रह्मादिक शेष सहित सुख होई।
जो-जो जन्म-लियो वसुधा में थिर न रह्यो है कोई॥
पाप पुन्य हैं जन्म सँघाती समुझि देख नर लोई।
कहत कबीरा अन्तर की गति जानत बिरला कोई॥

(४)

माया महा ठगिनी हम जानी।
तिरगुन फाँस लिये कर डोले बोले मधुरी बानी॥
केशव के कमला ह्वै बैठी शिव के भवन भवानी।
पंडा के मूरत ह्वै बैठी तीरथ में भई पानी॥
योगी के योगिन ह्वै बैठी राजा के घर रानी।
काहू के हीरा ह्वै बैठी काहू के कौड़ी कानी॥
भक्तन के भक्तिन ह्वै बैठी ब्रह्मा के ब्रह्मानी।
कहै कबीर सुनो हो सन्तो यह सब अकथ कहानी॥

(५)

करम गति टारे नाहि टरे।
मुनि वशिष्ट से पंडित ज्ञानी सोधि के लगन धरी।
सीता हरण मरण दशरथ को बन में बिपति परी॥
कहँ वह फन्द कहाँ वह पारधि कहँ वह मिरग चरी।
सीता को हरि लै गयो रावण सुबरन लङ्क जरी॥
नीच हाथ हरिचन्द्र बिकाने बलि पाताल धरी।
कोटि गाय नित पुन्न करत नृप गिरिगिट जोनि परी॥

पांडव जिनके आपु सारथी तिन पर विपति परी।
दुर्योधन को गरब घटायो जदुकुल नास करी॥
राहु केतु और भानु चन्द्रमा विधि संयोग परी।
कहत कबीर सुनो भाई साधो होनी हो के रही॥

(६)

बसो मेरे नैनन में नँदलाल।
मोहनी मूरत साँवली सूरति नैना बने बिशाल॥
अधर सुधारस मुरली राजित उर बैजन्ती माल।
छुद्रघंटिका कटि तट शोभित नूपुर शब्द रसाल॥
"मीरा" प्रभु सन्तन सुखदाई भक्तबछल गोपाल।बसो०॥

(७)

छाड़ु मन हरि बिमुखन को संग।
जाके संग कुमति उपजत है परत भजन में भंग॥
कागहि कहा कपूर चुंगाये स्वान नहाये गंग।
खर को कहा अरगजा लेपन मरकट भूषन अंग॥
पाहन पतित बान नहिं वेधत रीतो करत निषंग।
"सूरदास" खल कारी कामरि चढ़त न दूजो रंग॥

(८)

झीनी झीनी बीनी चदरिया।
काहे कै ताना काहे कै भरनी, कौन तार से बीनी चदरिया॥
इंगला पिंगला ताना भरनी, सुख मन तार से बीनी चदरिया॥

आठ कँवल दल चरखा डोलै, पाँच तत्व गुन तीनी चदरिया ।
साईं को सियत मास दस लागे, ठोंक ठोंक कै बीनी चदरिया ॥
सो चादर सुर नर मुनि ओढ़ी, ओढ़ि कै मैली कीन्हीं चदरिया ।
दास कबीर जतन से ओढ़ी, ज्यों की त्यों धर दीनी चदरिया ।

(९)

प्रीति करि काहू सुख न लह्यो ।
प्रीति पतंग करी दीपक सों आपै प्राण दह्यो ॥
अलिसुत प्रीति करी जलसुत सों सम्पति हाथ गह्यो ।
सारङ्ग प्रीति करी जो नाद सों सन्मुख बाण सह्यो ॥
हम जो प्रीति करी माधव सों चलत न कछू कह्यो ।
सूरदास प्रभु बिन दुख दूनो नैनन नीर बह्यो ॥

(१०)

मन न रँगाए, रँगाए जोगी कपरा ।
आसन मारि मन्दिर में बैठे, नाम छाड़ि पूजन लागे पथरा ॥
कनवा फड़ाय जोगी जटवा बढ़ौलों, दाढ़ी बढ़ाय जोगी होई गैलों बकरा ।
जंगल जाय जोगी धुनिया रमैलों कामजराय जोगी बनि गैलें हिजरा ॥
मथवा मुड़ाय जोगी कपड़ा रँगौलैं, गीता बाँचि कै होई गैलैं लबरा ।
कहत कबीर सुनो भाई साधो, जमदरवजवाँ बाँधल जैबे पकरा ॥

(११)

मेरे तो गिरिधर गोपाल दूसरा न कोई ।
दूसरा न कोई साधो सकल लोक जोई ॥

भाई छोड्या, बन्धु छोड्या छोड्या सगा सोई ।
साधु सङ्ग बैठ-बैठ लोक लाज खोई ॥
भगत देख राजी भई जगत देख रोई ।
अँसुवन जल सींच-सींच प्रेम बेलि बोई ॥
दधि मथ घृत काढ़ लियो डारि दई छोई ।
राजा बिष को प्यालो भेज्यो पीय मगन होई ॥
अब तो बात फैल गयी जाणे सब कोई ।
"मीरा" राम लगन लागी होनी होय सो होई ॥

(१२)

अँखियाँ हरि दरसन की प्यासी ।
देख्यो चाहत कमल नैन को निसिदिन रहत उदासी ॥
आये ऊधेा फिरि गये आँगन डार गये गर फाँसी ।
केसरि को तिलक मोतिन की माला वृन्दावन को बासी ॥
काहू के मन की कोऊ न जानत लोगन के मन हांसी ।
सूरदास प्रभु तुम्हरे दरस को जाइ करवँट ल्यों कासी ॥

(१३)

तेरे दया धरम नहिं मन में, मुखड़ा क्या देखो दरपन में ।
घरबारी तो घर में राजी, फक्कड़ राजी बन में ॥
ऐठी धोती पाग लपेटो, तेल चुवत जुलफन में ।
गली गली की सखी रिझाई, दाग लगाया तन में ॥
पाथर की एक नाव बनाई, उतरा चाहे छन में ।
कहत कबीर सुनो भाई साधेा, कायर चढ़ै न रन में ॥

(१४)

जागिये कृपा निधान जानिराय रामचन्द्र
जननी कहै बार-बार भोर भयो प्यारे।
राजिव लोचन विशाल प्रीति वापिका मराल
ललित कमल बदन ऊपर मदन कोटि वारे॥
अरुण उदित विगत सर्वरी सांसक किरनहीन
दीप-दीप ज्योति मलिन दुति समूह तारे।
मनहुँ ज्ञान घन प्रकाश बीते सब भौ विलास
आस वास तिमिर तोम तरनि तेज जारे॥
बोलत खग निकर मुखर मधुर करि प्रतीत सुनहुँ,
श्रवण प्रान जीवन धन मेरे तुम वारे।
मनहु वेद वन्दी मुनि वृन्द सूत मागधादि
विरद बदत जय-जय जय जयति कैटभारे॥
सुनत बचन प्रिय रसाल जागे अतिशय दयाल
भागे जंजाल विपुल दुख कुटुम्ब टारे।
"तुलसिदास" अति अनन्द देख के मुखारबिन्द
छूटे भ्रमफन्द परमानन्द द्वन्द भारे॥

(१५)

हमारे प्रभु अवगुन चित न धरो।
समदरसी है नाम तिहारो चाहे तो पार करो॥
इक नदिया इक नार कहावत मैलोहि नीर भरो।
जब दोनों मिलि एक बरन भये सुरसरि नाम परो॥

इक लोहा पूजा में राखत इक घर बधिक परो।
पारस गुन अवगुन नहिं चितवैं कंचन करत खरो॥
यह माया भ्रम जाल कहावै "सूरदास" सगरो।
अबकी बार मोहिं पार उतारो नहिं प्रन जात टरो॥

(१६)

जाग गया तब सोना क्या रे।
जो नर तन देवन को दुर्लभ सो पाया अब रोना क्या रे॥
ठाकुर से कर नेह आपना इंद्रिन के सुख होना क्या रे।
जब वैराग्य ज्ञान उर आया तब चाँदी औ सोना क्या रे॥
दारा सुवन सदन में पड़ के भार सबों का ढोना क्या रे।
हीरा हाथ अमोलक पाया काँच भाव में खोना क्या रे॥
दाता जो मुख माँगा देवे तब कौड़ी भर दोना क्या रे।
गिरिधरदास उदर पूरे कर मीठा और सलोना क्या रे॥

(१७)

तू दयाल; दीन हौं, तू दानि हौं भिखारी।
हूँ प्रसिद्ध पातकी, तू पाप पुञ्ज हारी॥
नाथ तू अनाथ को, अनाथ कौन मोसो।
मो समान आरत नहिं, आरत हरि तोसो॥
ब्रह्म तू, हूँ जीव, तू ठाकुर, हूँ चेरो।
तात मात गुरु सखा तू सब विधि हितु मेरो॥
तोहि मोहि नातो अनेक मानिए सो भावै।
ज्यों-त्यों "तुलसी" कृपाल चरणशरण पावै॥

(१८)

मन की मन ही माहिं रही ॥
ना हरि भजे न तीरथ सेये चोटी काल गही।
दारा मीत पूत रथ संगति धन जन पूर्ण मही ॥
और सकल मिथ्या यह जानो भजना राम सही ।
फिरत-फिरत बहुते जुग हारयो मानस देह लही ॥
'नानक' कहत मिलन की बिरियाँ सुमिरत कहा नहीं ॥

(१९)

अब लौं नसानी अब न नसैहौं ।
राम कृपा भवनिसा सिरानी जागे फिर न डसैहौं ॥
पायो नाम चारु चिन्तामनि उर करतें न खसैहौं ।
श्याम रूप सुचि रुचिर कसौटी चित कंचनहिं कसैहौं ॥
परवस जानि हँस्यों इन इन्द्रिन निज बस ह्वै न हँसैहौं ।
मन मधुकर मन "तुलसी" रघुपति-पद-कमलननि बसैहौं ॥

(२०)

जग में पतिव्रत सम नहिं आन ।
नारि हेतु कोई धर्म न दूजो जग में यासु समान ॥
अनसुइया सीता सावित्री इनके चरित प्रमान ।
पति देवता तीय जग धन-धन गावत वेद पुरान ॥
धन्य देस कुल जहँ निवसत हैं नारी सती सुजान ।
धन्य समय जब जन्म लेत ये धन्य व्याह अस्थान ॥

सब समर्थ पतिबरता नारी इन सम और न आन।
याही ते स्वर्गहु में इनको सबै करत गुन गान ॥

(२१)

शरणागतपाल कृपाल प्रभो! हमको इक आस तुम्हारी है।
तुम्हरे सम दूसर और कोऊ नहिं दीनन को हितकारी है ॥
सुधि लेत सदा सब जीवन की अति ही करुना विस्तारी है।
प्रतिपाल करैं बिन ही बदले अस कौन पिता महतारी है ॥
जब नाथ दया करि देखत हौ छुटि जात विथा संसारी है।
बिसराय तुम्हें सुख चाहत जो अस कौन निदान अनारी है ॥
परिवाह तिन्हें नहिं स्वर्गहु की जिनको तव कीरति प्यारी है।
धनि है धनि है सुखदायक जो तव प्रेम सुधा अधिकारी है ॥
सब भाँति समर्थ सहायक हौ तव आश्रित बुद्धि हमारी है।
"परतापनरायण" तो तुम्हारे पद-पंकज पै बलिहारी है ॥

(२२)

पितु मातु सहायक स्वामि सखा तुमहीं एक नाथ हमारे हो।
जिनके कछु और अधार नहीं तिनके तुमहीं रखवारे हो ॥
सब भाँति सदा सुखदायक हौ दुख दुर्गुन नासन हारे हो।
प्रतिपाल करौ सगरे जग को अतिसै करुना उर धारे हो ॥
भुलहैं हमहीं तुमको तुम तो हमरी सुधि नाहिं बिसारे हो।
उपकारन को कछु अंत नहीं छिन ही छिन जो विस्तारे हो ॥
महराज महा महिमा तुम्हरी समुझैं बिरले बुधि वारे हो।
शुभ शान्ति निकेतन प्रेम निधे! मन मन्दिर के उजियारे हो ॥

यहि जीवन के तुम जीवन हो इन प्रानन के तुम प्यारे हो।
तुम सौं प्रभु पाय प्रताप हरी किहि के अब और सहारे हो ॥

(२३)

दीनन दुख हरन देव, सतन हितकारी ॥
अजामील गीध व्याध, इनमें कह कौन साध।
पंछी हूँ पद पढ़ात, गनिका-सी तारी ॥
ध्रुव के सिर छत्र देत, प्रह्लाद को उबार लेत।
भक्त हेत बाँध्यो सेत, लङ्कपुरी जारी ॥
तन्दुल देत रीझ जात, साग पात सों अघात।
गिनत नहीं जूठे फल, खाटे-मीठे-खारी ॥
गज को जब ग्राह ग्रस्यो, दुःशासन चीर खस्यो।
सभा बीच कृष्ण कृष्ण, द्रोपदी पुकारी ॥
इतने में हरि आइ गये बसनन आरूढ़ भये।
सूरदास द्वारे ठाढ़ो, आँधरो भिखारी ॥

(२४)

सुनेरी मैंने निर्बल के बल राम।
पिछली साख भरूँ सन्तन की, अड़े संवारे काम ॥
जब लगि गज-बल अपनो बरत्यो, नेक सरयो नहिं काम।
निर्बल ह्वै बल राम पुकारयो, आये आधे नाम ॥
द्रुपद-सुता निर्बल भई ता दिन तजि आये निज धाम।
दुःशासन की भुजा थकित भई, बसन रूप भये श्याम ॥

अप-बल तप-बल और बाहु-बल चौथो है बल दाम।
सूर किसोर-कृपा तें सब बल, हारे को हरिनाम॥

(२५)

हम भक्तन के भक्त हमारे।
सुन अर्जुन परतिज्ञा मोरी, यह व्रत टरत न टारे॥
भक्तन काज-लाज हिय धरि कैं, पाय पियादे धायो।
जहँ जहँ भीर परे भक्तन पै, तहँ तहँ होत सहायो॥
जो भक्तन सों बैर करत है, सो निज बैरी मेरो।
देख विचार भक्त हित कारन, हाँकत हौं रथ तेरो॥
जीते-जीत भक्त अपने की, हारे हार विचारों।
सूरश्याम जो भक्त विरोधी, चक्र-सुदर्शन मारों॥

(२६)

सोइ रसना जो हरिगुण गावै।
नैनन की छवि यहै चतुरता, ज्यों मकरन्द मुकुन्दहि ध्यावै॥
निर्मल चित तौ सोई साँचो, कृष्ण बिना जिय और न भावै।
स्रवनन की जू यहै अधिकाई, सुनि हरि-कथा सुधारस प्यावै॥
कर तेई जे श्यामहिं-सेवै, चरननि चलि वृन्दावन जावै।
सूरदास जैये बलि ताके, जो हरि जू सों प्रति बढ़ावै॥

(२७)

श्याम म्हाँने चाकर राखोजी, गिरधारीलाला चाकर राखोजी। टेक।
चाकर रहसूँ बाग लगासूँ नित उठ दरसन पासूँ।
वृन्दावन की कुञ्जगलिन में, गोविन्द का गुण गासूँ॥

चाकरी में दरसन पाऊँ, सुमिरत पाऊँ खरची।
भाव भगति जागीरी पाऊँ, तीनों बातों सरसी।,
मोर मुकुट पीताम्बर सोहै, गल वैजन्ती माला।
वृन्दाबन की धेनु चरावै, मोहन मुरली वाला॥
ऊँचे-ऊँचे महल बनाऊँ, बिच-बिच राखूँ बारी।
साँवरिया के दरसन पाऊँ; पहिर कुसूँमल सारी॥
योगी आया योग करन कूँ, तप करने सन्यासी।
हरी भजन को साधू आये, वृन्दाबन के बासी॥
मीरा के प्रभु गहिर गँभीरा, हृदय रहो जी धीरा।
आधीरात प्रभु दर्शन दीज्यो, प्रेम नदी के तीरा॥

(२८)

गोपाल प्यारे माँगत माँखन रोटी।
अपने गोपाल जी को रोटिया बना देऊँ,
एक छोटी एक मोटी॥ गोपाल प्यारे०॥
अपने गोपाल जी को झुलवा सिला देऊँ,
हीरा लाल जरी टोपी॥ गोपाल प्यारे०॥
अपने गोपाल जी को ब्याह करा देऊँ,
बड़े भूप की ढोटी॥ गोपाल प्यारे०॥
सूरदास अस कहत जसोदा,
काहे को भू में लोटी॥ गोपाल प्यारे०॥

देखोरी एक बाला योगी मेरे द्वारे आयोरी ॥
बाघाम्बर पीताम्बर ओढ़े शीश नाग लपटायोरी ।
माथे वाके तिलक चन्द्रमा योगी जटा बढ़ायोरी ॥ देखो०
लै भिक्षा निकसी नंदरानो मोतियन थार भरायोरी ।
ले भिक्षा योगी जा आसन को मेरा लाल डरायोरी ॥ देखो०
ना चहिये तेरी दुनियाँ दौलत ना - चहिये तेरी मायारी ।
अपने गोपाल के दरस करादे मैं दरसन को आयारी ॥ देखो०
ले बालक निकसी नन्दरानी सम्भू दरसन पायारी ।
सात बेर परिकरमा करके शृंगीनाद बजायारी ॥ देखो०
सूरदास बैकुण्ठ लोक में धन्य यशोमति मायारी ।
तीन लोक के अन्तर्यामी बालक रूप दिखायारी ॥ देखो०

(२६)

ठुमुक चलत रामचन्द्र बाजत पैजनियाँ ॥
किलकिलाय उठत धाय, गिरत भूमि लटपटाय,
धाय माय गोद लेत दशरथ की रनियाँ ॥ ठुमुक ॥
अञ्चल रज अङ्गझार, विविध भाँति सों दुलार,
तन मन धन वार डार कहत मृदु बचनियाँ ॥ ठुमुक ॥
विद्रुभ से अरुण अधर, बोलत मृदु बचन मधुर,
रघुपति की छवि समान रघुवर छबिबनियाँ ॥ ठुमुक ॥
मेवा मोदक रसाल, मन भावे जो लेहु लाल,
और लेहु लालपानि कञ्चन झुनझुनियाँ ॥ ठुमुक ॥

(३०)

बिन काज आज महराज लाज गई मेरी।
दुख हरो द्वारिका नाथ शरण मैं तेरी ॥

दुःशासन वंश कठोर महा दुखदाई ।
कर पकरत मेरो चीर लाज नहिं आई ॥
अब भयो धरम को नाश पाप रह्यो छाई ।
लखि अधम सभा की ओर नारि बिलखाई ॥
शकुनी दुर्योधन कर्ण खड़े खल घेरी ।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी ॥
तुम दीनन की सुधि लेत देवकीनन्दन ।
महिमा अनंत भगवंत भक्त-दुख भंजन ॥
तुम किया सिया दुख दूर शम्भु धनु खण्डन ।
अति आरति मदन गोपाल मुनिन मन रंजन ॥
करुणा निधान भगवान करी क्यों देरी ।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी ।
तुम सुनि गयंद की टेर विश्व अविनाशी ।
ग्राह मारि छुटाई बन्दि कटी पग फाँसी ॥
मैं धरौं तुम्हारो ध्यान द्वारिकावासी ।
अब काहे राज समाज करावत हाँसी ॥
अब कृपा करो यदुनाथ जान चित चेरी ।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी ॥

तुम पति राखी प्रहलाद दीन दुख टारयो ।
भये खंभ फाड़ नरसिंह असुर संहारयो ॥
ब्रज खेलत केशी आदि बकासुर फारयो ।
मथुरा मुष्टिक चाणूर कंस को मारयो ॥
तुम पिता मात की जाय कटाई वेरी ।
दुख हरो द्वारिका नाथ शरण मैं तेरी ॥
भक्तन हित ले अवतार कन्हाई तुमने ।
नल कूबर की जड़ योनि छुटाई तुमने ॥
जल वर्षत प्रभुता अगम दिखाई तुमने ।
नख पर गिरवर धर ब्रज लिया बचाई तुमने ॥
प्रभु अब विलम्ब क्यों करी हमारी वेरी ।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी ॥
बैठे सब राज समाज नीति निज खोई ।
नहिं करत धरम की बात सभा में कोई ॥
पाँचों पति बैठे मौन कौन गति होई ।
ले नन्द नँदन का नाम द्रोपदी रोई ॥
करि-करि विलाप संताप सभा में टेरी ।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी ॥
सुन दीनबन्धु भगवान भक्त हितकारी ।
हरि भये चीर में आप हरयो दुख भारी ॥
खैंचत हारो मतिमन्द बीर बलकारी ।
रखलई दीन की लाज आप बनवारी ॥

हर्षत बरषत सुर सुमन बजावत भेरी।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी॥
क्या करी द्वारिकानाथ मनोहर माया।
अम्बर का लगा पहाड़ अन्त नहिं पाया॥
तिहुँ लोक चतुर्दश भुवन चीर दरशाया।
वन्दित गणेश परसाद कृष्ण गुण गाया॥
दीनन के दीनानाथ विपति निरवेरी।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी॥

(३१)

मेरी सुधि लीजो श्री नन्दकुमार।
अधम उधारन नाम तिहारो, मैं अधमन सरदार।
गणिका गिद्ध अजामिल तारे और शबरी गिरराज॥
सूर पतित तुम पतित उधारन बाँह गहे की लाज।
मेरी सुधि लीजो श्री नन्दकुमार॥

(३२)

जगदीश गुण गाया नहीं, गायक हुआ तो क्या हुआ।
पितु-मातु मन भाया नहीं, लायक हुआ तो क्या हुआ॥
गङ्गा नहाया हर्ष से, पर मन तो मैला ही रहा।
मन-मैल गर धोया नहीं, गङ्गा नहाये क्या हुआ॥
नारी पराई संग लै, मोटर पै चढ़ छैला बने।
घर की त्रिया रोती रही, छैला हुये तो क्या हुआ॥

खाकर नमक-निज सेठ का, सेवा से जो मुँह फेरते।
चाकर नहीं-वह चोर है, खाया नमक तो क्या हुआ॥
विद्या पढ़ी ज्ञानी हुआ, नहिं ज्ञान औरों को दिया।
पण्डित हुआ तो क्या हुआ, ज्ञानी हुआ तो क्या हुआ॥
माता-पिता के जीते जी, सेवा न कुछ भी बन पड़ी।
जब मर गये तब श्राद्ध या, तर्पण किया तो क्या हुआ॥

(३३)

माल जिन्होंने जमा किया, सौदा पर हारे जाते हैं॥
ऊँचा नीचा महल बनाया, जा बैठे चौबारे हैं।
सुबह तलक तो जागे रहना, राम पुकारे जाते हैं॥
इश्क रस्ते मत चल भाई, रहते ठग बटवारे हैं।
इस नगरी के बीच मुसाफिर, अक्सर मारे जाते हैं॥
आता है जमदूत जिस समय, सभी अलग हो जाते हैं।
जोरू कौन खसम है किसका, कौन किसी के नाते हैं॥
कहैं कबीर वन्दगी गाफिल, बांधे यमपुर जाते हैं।
माल जिन्होंने जमा किया, सौदा पर हारे जाते हैं।

(३४)

जो दिल से, मेरा नाम गाता रहेगा।
तो मुझको भी हाँ याद आता रहेगा॥
नहीं पूरे होने को दुनियाँ के धन्धे।
तू कब तक यहाँ दिल लगाता रहेगा॥

ए है ज्ञान की बूटी, ऐसी मुजर्रब।
अगर ध्यान से इसको खाता रहेगा॥
तो आँखों का कानों का बुद्धि का मन का।
मेरी जान सब रोग जाता रहेगा॥
ए मुमकीन नहीं तुझसे मैं रूठ जाऊँ।
जो तू मुझको निर्भय मनाता रहेगा।

(३५)

विषयों से मन को तृप्त कराना नहीं अच्छा।
जलती अगिन को घी से बुझाना नहीं अच्छा॥
सुख भोग ये जगत के, सभी हैंगे नाशवान।
तृष्णा को बढ़ा जी को फँसाना नहीं अच्छा॥
सपने का तमाशा है, सभी झूठ मूठ का।
रंग रंग के खेल देख लुभाना नहीं अच्छा॥
धन धाम पुत्र अरु, कलत्र, रूप जो पाया।
हरगिज गरूर, इनका है, लाना नहीं अच्छा॥
पल पल अमोल जाते हैं, कहते हैं ये 'कबीर'।
मानुष शरीर मुफ़ गमाना नहीं अच्छा॥

समाप्त

—:o:—